楷书学习指南

王景芬 著

科普教育与艺术修养
青苹果电子图书系列

楷书学习指南

王景芬著

作者简介

王景芬，笔名书杉，1931年8月生于浙江义乌市佛堂镇。幼年酷爱书画，1958年毕业于北京艺术学院美术系，后在文物出版社从事书画编辑工作，并致力于书法理论研究。1981年参与筹备成立中国书法家协会，为首届全国书法家代表大会副秘书长，并调任中国书协编辑部主任,创办《中国书法》杂志。后任中国书协学术委员会副主任、研究部主任，中国书法家协会书法培训中心主任，中国书协理事。

曾编著有《颜真卿》、《柳公权》、《三希堂法帖·说明与书家小传》、《书法基础知识》、《论古代名家书法》等专著,并在全国、省级报刊上发表数十篇评论文章。书法作品曾多次在全国性书展和海外书展中展出。还撰写了10集电视连续剧《颜真卿》文学剧本。

Green Apple Data Center

目　录

一、楷书技法知识……（1）
（一）　学书法宜从楷书入手……（1）
（二）　楷书的笔法……（1）
（三）　楷书的结构……（5）
二、楷书的源流……（7）
（一）　楷书是由隶书演变来的……（7）
（二）　楷书作品欣赏……（11）
三、学习书法的步骤和方法……（22）
（一）　学习书法应有的态度……（22）
（二）　选择范帖……（23）
（三）　如何临帖……（24）
（四）　关于创作……（26）
（五）　学习书法应注意的事项……（28）
（六）　有关的工具、材料……（30）
四、欧、颜、柳、赵四体结体和笔法……（33）
（一）　欧阳询……（34）
（二）　颜真卿……（42）
（三）　柳公权……（51）
（四）　赵孟頫……（60）
附录：欧、颜、柳、赵碑帖选粹……（67）

Green Apple Data Center

一、楷书技法知识

书法是我们中华民族一种悠久的传统艺术，现在学习书法的人越来越多。许多青少年喜欢学书法，不仅因为练好一笔字是当代青年具有文化素养的表现，同时也是为了掌握一门艺术，立足于社会。许多老年人也喜欢学习书法，因为他们从中可以得到乐趣，有益身心的健康，把余热献给一门传统艺术。虽然他们都初学书法，但是由于学习时的条件和目的不尽相同，所以应该说，他们学习的途径是不完全一样的。学习书法首先要练好基本功。书法的基本功有两个方面：一是要熟练地掌握书写的技法；二是要不断地提高文化艺术的素养。编写本书的目的，是指导初学者如何从学楷书入手，掌握书法技法方面的基本功。

（一）学书法宜从楷书入手

学习书法从什么字体入手，似乎有各种说法。如有人主张从隶书入手，说隶书容易掌握，也能练好基本功；也有人主张从练魏碑开始，说便于练基本功；还有人说你喜欢什么体就从练什么体入手。所以有这种种不同说法，是因为各人在学习书法过程中体会不同造成的，这都是个人的经验。那么，学书法在它的入门阶段，即掌握基本技法当中有没有客观规律呢？应该说是有的，这就是当前大多数人所主张的从学楷书入手。为什么说学书法从楷书开始是符合客观规律的呢？从篆、隶、楷、行、草5种字体发展过程来看，楷体正好处在中间阶段，楷书是从隶书发展变化而来的，掌握了写楷书的技法，如再把楷书写成偏扁结构，加上波磔的笔法，即是隶书。如果将楷书写得简便流动一些，即是行书。将行书再写得更简便流动一些，即是今草。可见掌握了楷书的技法，便于掌握其它字体的笔法。而且楷书的笔法比其它字体要丰富，结构法度较标准，便于初学者掌握基本技法。隶书笔法较简单，行草书结构形态可变性强，对初学者练基本技法都是不利的因素。但是，话又说回来，每个人体会、认识角度不同，从何种字体开始学习书法，不必强调一致。

（二）楷书的笔法

学楷书首先要从学点画开始，因为点画是构成字的间架结构的材料。练好点画的写法，在临写时就可以更多地注意结体。

古人把楷书的笔法归纳为8种笔画的写法。即所称“永字八法”（图1），说它是“墨道之最”。了解永字八法，对我们临写范本、掌握笔法是有好处的。“永字八法”指的是以下8种笔画的写法。

一是点的写法。古人称点为侧，即不是正势而是侧势，用笔时斜下笔，笔锋侧向左，笔肚子向右，逆锋入笔往右按，它的形态像一只鸟在翻身往上飞（图2）。这只是指一般的写法，并不是一切有中心点的字都必定这样写，还要看字的结构不同而用不同的写法。如欧阳询的《九成宫醴泉铭》中的“之”、“信”、“交”、“字”、“充”等字的中心点，结构不同，写法也各异。这里讲的点的写法，是古人对一般的中心点的审美理解和它的用笔方法，如鸟的翻身，又像从空中落下的陨石的形态。

Green Apple Data Center

二是横画的写法。古人称横画的写法为勒，像“悬崖勒马”，即是说，下笔时要逆入后往下顿，然后平拉向右运行，收笔停顿时，即勒住回锋收笔。在往右运行时要有一种涩劲，像“千里阵云”（图3）。但因每个书法家字的风格不一样，虽然都是这种用笔，由于逆入、下按、停顿、回锋微妙的变化，往右运行时曲直粗细的不同，就出现不同的艺术效果。如以颜、柳、欧、赵四家的横画写法比较，就可看出这种写法上的微妙变化，以及所造成风格的不同。

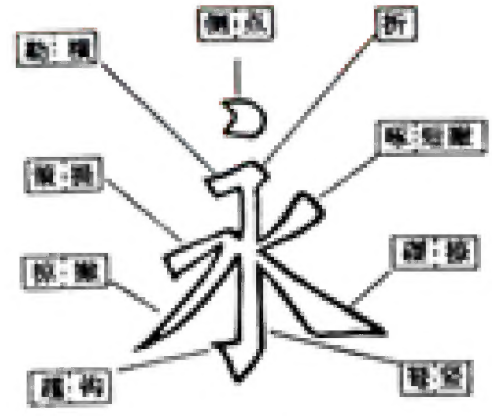


图1 永字八法

三是竖画的写法。古人称竖画为弩。竖画的上下头有曲势，不能直上直下，运笔时笔逆锋向上往左后往右顿笔再往下运行。在往下运行时，笔杆因用力自然微倾前而成涩笔，收笔时停顿回锋收笔，竖画的入笔和收笔都是上逆下逆如弩的两端造成逆势，不过收笔时有“悬针”、“垂露”两种笔法。所谓“悬针”笔指的如悬吊着的针头。收笔时笔锋一直往下收锋，越来越细，收笔时暗回锋如针尖。“垂露”则收笔时如露珠，收锋下按时间稍长，回锋明显（图4）。

图2 点的写法

四是挑笔，即俗称跳钩的写法。古人为什么称钩为跳？大概有三层意思：一是竖画收笔回锋时即要为钩作准备；二是笔锋停顿转笔后即要猛然挑出，犹如人的踢腿；三是收锋后不能露锋，要稍稍地收回，使笔画显得含蓄有力。但实际上各书家在挑笔的具体运用时都会有所不同，才显示出个性和个人风格。如柳字的挑笔，竖笔收笔时回锋停顿时间长，出挑时短促向上，显得有力雄劲；欧字竖画收笔在向左挑出时短促而锐，显得刚劲挺拔；赵字在竖画收笔回锋时无甚停顿即挑出，长而锐，显得奔放。一般反挑往往采取两种写法：一种是竖笔和挑笔分两笔来写；一种是两笔中间不断笔，竖笔收笔后即挑出（图4）。

图3 横画的写法

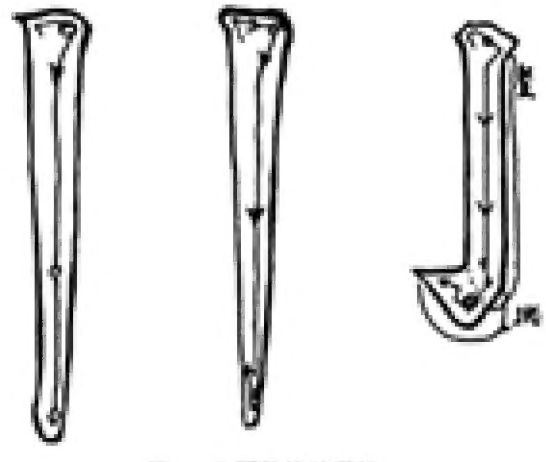


图4 竖画及挑钩写法

五是左上撇笔（提、策）的写法。古人认为，左上撇笔像用马鞭策马之势，逆笔向下按

Green Apple Data Center

停顿，仰笔铺毫而上，到笔画末端收笔暗收锋，其力量在末端的锋锐（图5）。这种左上撇笔，除“永”、“水”、“承”等字外，如“打”、“瑞”、“塔”、“之”等字的撇笔的笔法也大体相同。

图5 左上撇写法

六是左下撇笔的写法。古人称它的写法如飞鸟的鸟翼掠过，由大到小，笔势轻捷险劲。运笔时先逆笔向上入笔，停顿后回锋往左下运行要轻捷，至收笔时暗回锋，有险峻之势（图6）。类似左下撇笔的如“为（為）”、“束”、“合”、“来”等字的撇笔。

图6 左下撇写法

七是右上撇笔的写法。古人称它如鸟啄物，腾凌而速进，是一种从右上方腾空而来的短撇。运笔时下笔蹲锋而速进，因笔画短故收笔时要急速收锋（图7）。如“承”、“物”、“家”等字。虽部位不相同，但笔法要求都是差不多的。

图7 右上撇写法

八是右下捺笔的写法。古人称捺笔的写法如同割裂牲口的态势。运笔时逆笔向上，停顿回锋，往下右行时笔毫逐渐铺开，到将近收笔时，转笔向右逐步收锋，到尖锐状时回锋暗收笔，回锋时也可成锐角状（图8）。

图8 右下捺写法

除以上8种笔画的基本写法外，还有戈、折的写法。戈法可分两种：一是横画较长，斜竖笔下笔时逆笔上行，顿笔回锋后往右斜下行，至停顿挑出收锋，成两个小曲弧度；另一种横画短的字，只有一个弧度（图9）。

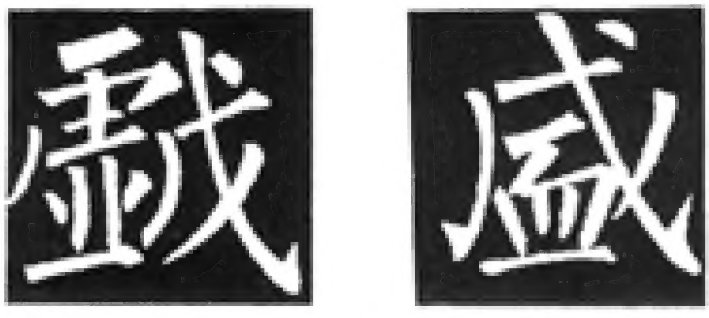
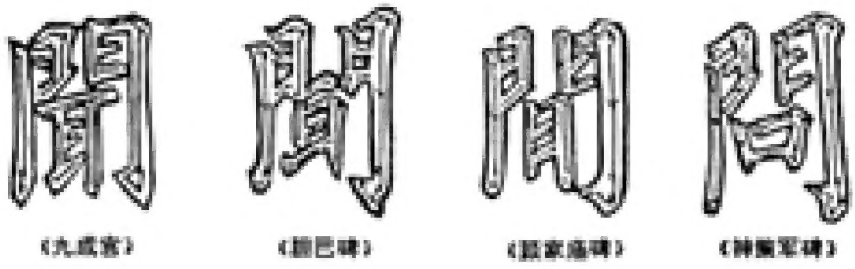


图9 戈法

折（㇆）法。横画收笔停顿回锋转笔后进入竖画，笔锋不离纸面，这是一笔转折法。横画收笔后转入竖画时，笔锋稍离纸面再起笔写竖画，实际上采用两笔写出折，是两笔转折法。写时笔锋外露成方折称方笔；转折时笔锋不露而圆转称圆笔。竖画呈往外弧曲势，称为外拓法；竖画呈往内的弧势称内撅法（图10）



《九成宫》 《圣教序》 《颜家庙碑》 《神策军碑》

图10 欧、赵、颜、柳“闻”（聞）”、“间（間）”、“问（問）”笔法示意图*

※括号内的字是前面字的繁体、异体字，下同。

Green Apple Data Center

在运笔过程中，有两种笔法最为重要。一种称提按。任何笔画都是复杂的提按运动过程。提和按不能只作机械的理解，似乎只是笔锋的提起和往下按，实际上运笔时的提和按都不是在一个点上，都是运行时的运动过程，笔画的粗细、顿挫是笔锋提按运动的表现。笔锋按下去，越按得深笔毫着纸的面积越多，笔画即粗重、浑厚而有力。笔锋提起，笔毫着纸少或只有笔尖在运行，笔画即表现出细而轻快。笔锋的停顿、转折、逆锋、回锋等均贯注着提按的运动。每个字的笔画都有许多提按过程。根据笔势的需要，提和按的时间有长有短，笔锋升降有高有低，笔毫着纸面有多有少，运行时有快有慢，着力程度有轻有重，就形成笔画的刚柔、粗细、流畅与枯涩等等的变化。因此，自觉地理解、掌握、研究提按运动的变化，对掌握笔法是很重要的。

其次是逆入回锋笔法，即米芾所说的“无垂不缩，无往不收”。说的是笔画的起笔、收笔都要逆入回锋。所谓逆入是笔锋向相反的方向下笔，然后下顿回行，收笔时往下顿回锋。逆入回锋的作用，一是使笔画起止具有完整性和力度。相反，笔画则容易如同火柴棒一样，笔画突然来又突然止，力量无从表现。起收笔逆入回锋，藏锋运笔，要求中锋用笔，这样造成笔画的厚重坚实，有浮雕感。二是逆入回锋用笔使笔画具有姿态，抢笔逆锋而入，转笔而顿笔或蹲笔而锋回，一去一回一顿就产生多种多样的笔痕姿态，回转停顿的时间长短和笔锋所占面积的大小，露锋或藏锋等等的不同，笔画的形态也就各异，引起字的姿态千变万化。

中国书法在长期发展过程中，形成了一套极为丰富的笔法技巧，每一种用笔都有它的专门名词和内涵。写楷书的笔法就极繁多，如抢笔、顿笔、蹲笔、挫笔、衄笔、折笔、转笔、翻笔、绞笔、行笔、驻笔等等。

抢笔。指入笔前笔锋不落纸而作折势的一种下笔前的准备动作（图11）。

顿笔。指笔锋下按时，受下按时的压力垂直落纸之后，受到纸面的阻力，使弹性的笔毫不断地压铺在纸面上，达到一定的深度，成顿笔状（图12）。顿笔力度要恰当，如果过重时，笔毫铺得过多，时间长，就会出现点画肥滞。

蹲笔。运笔如顿笔，然而力度轻于顿笔，按时在著力与不著力之间，运笔也比顿笔快。

挫笔。指顿笔后略提起，使笔锋转动，微离顿处。多用于笔画的转折处。

衄笔。笔锋去而逆回。

折笔。指笔锋或上或下、或左或右逆返。折锋可以方折，也可圆折。方折则出现方棱，圆折则不露锋，成为圆转（图13）。

图11 抢笔图

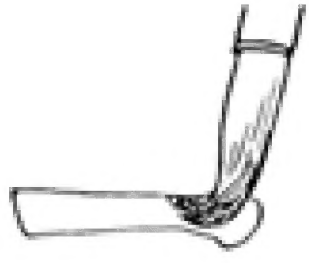


图12 顿笔图

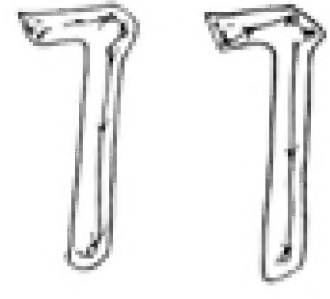


图13 折笔两法

转笔。指笔锋回旋。回旋时藏锋不露棱角，不露笔锋。

翻笔。指笔锋在第一笔势未尽时，即趁势翻转到第二笔，从横画转到竖画（图14）。

Green Apple Data Center

绞笔。指笔锋绞动。

行笔。指笔毫正在向前运行。

驻笔。不提不顿，不转不动，笔锋着纸，停以取势。

以上所讲的这些笔法知识，不是机械地去理解和练习，而是在临写范帖过程中都会碰到的，在写点画中很自然地用这些方法。有些教师在指导学员临帖中只是讲怎样去临，却不说明有关的笔法基本知识，使学员只是盲目地去模仿，却不知道为什么这么写。不懂得笔法的基本知识，就不知道笔法的基本概念。为了临好帖，就要懂得笔法的基本知识和笔法技巧，然后临写范帖，进行实践，才会加速临写范帖的过程，加速基本功练习的速度。

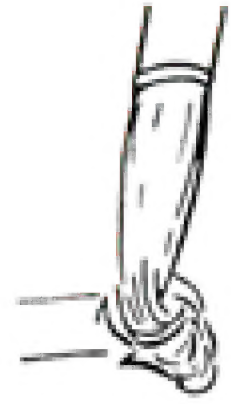


图14 翻笔图

（三）楷书的结构

初学书法者在临帖时很容易盲目照着范帖一笔一画地摹仿，不理解楷字的大结构，因而不容易掌握字的全局结构的搭配，效果往往不好。只有对汉字的结构有个大体的认识，学习的收效才会大。汉字的大结构，可分为单体结构、双体并列结构、双体上下结构、三体并列结构、三体上中下结构、三角结构、四角结构、包围结构、参错结构、多体结构等（图15）。现分述如下：

1. 单体结构。由单体组成，一般笔画较少，如“ 九”、“ 文”、“ 米”、“ 下”等字。单体字在安排笔画时要注意结体平整，重心稳定，笔画之间要呼应、搭配。

2．双体并列结构。即由两个单体组成一左一右并列的结构。这种结构又可分成若干种。

第一种是左为副右为主结构。以偏旁为副，另有单体为主，如“ 休”、“ 枝”、“ 矿（礦）”、“ 驰（馳）”等字。偏旁约占总体面积的三分之一，主体单字约占三分之二。双体之间，要注意避就和呼应，整体结构才能严紧。不要使偏旁过疏，使主体局促。笔画之间要穿错，互有呼应、有联系。

第二种是双体同等结构。即两个单体各占面积的一半，如“ 好”、“ 殷”、“ 鸭（鴨）”、“ 明”等字。这种结体的字，要求匀称中求变化，呼应中求集中。

在双体同等结构的字当中，有一种重字双合结构，如“ 朋”、“ 林”等字，本来双体所占比例相等，为了使对称中有变化，往往变成主副结构，即左侧单体写得比右侧单体部分窄，两个单体相同的笔画，也要写得有变化，不能雷同。如“ 朋”字的四笔竖画和六笔横画，不能写成均匀死板。

第三种左主右副结构。即和第一种相反，如“ 即”、“ 剑（劍）”、“ 鄂”、“ 歌”等字，左侧单体笔画多，右侧是偏旁，笔画少。左旁占面积三分之二，右偏旁占三分之一，笔画之间要注意避就呼应和变化。如“ 即”字，左右都同一方向，“ 艮”字应往上，“ 卩”字往下，避免并列呆板上实下虚，右体横短画对着左侧二、三短横画间，下部分趋向中心点，使两个单体在精神上统一到字的中心。

3．双体上下结构。即两个单体字一上一下组成。这种结体有三种结构。

第一种是上主下副结构。如“ 墅”、“ 态（態）”、“ 墨”、“ 羔”等字。上部分单体字笔画多而下部分单体字笔画少，所以上下部分所占面积约二比一，两部分笔画应有呼应联系。

第二种下主上副结构。这和前一种相反，即下部分单体字笔画多，上部分笔画少，如“ 奈”、“ 宫”、“ 筐”、“ 竟”等字。这种结体的字，是依靠上下两部分有关笔画，通过有形无形的中轴线使

Green Apple Data Center

两部分呼应和统一为整体。以“奈”字为例，“大”字交错的中心点，通过“示”字的下竖笔贯穿在一条中轴线上。

第三种是双体上下同等比例结构。如“贤(賢)”、“絜”、“劣”、“柔”等字。两部分笔画差不多，处理时要注意笔画间匀称，重心稳定，高宽比例适宜，取纵势而不修长，似乎有个中心点往外发射。

4. 三体并列结构。由三个单体并列组成，如“树(樹)”、“燉”、“掰”、“璈”等字。这种结体的字笔画较多，特别要注意左中右笔画间的避让，左右两侧要相呼应并有变化。注意不要写成扁形，三部分要写成纵势，才能形成方形。

5. 三体上中下结构。这是由上中下三部分单体组合成的字，笔画繁多，如“羴(羶)”、“艺(藝)”、“丛(叢)”、“衅(釁)”等字。上中下三部分笔画要写得紧密匀称，有俯有仰，相互呼应，上下穿插，使重心稳定，成为统一整体。

6. 三角结构。是指具有三角几何形结构的字。有的是三部分同体结构，有的是独体结构，如“晶”、“山”、“磊”、“幽”等字。这种结体的字，要求平稳中求变化，匀称中求不同，重心稳定。

7. 四角结构。指呈四角形状的字，如“器”、“噩”、“绵(緜)”、“琶”等字。这种结构具有上下左右四个部分，对称组成。书写时要注意四部分笔画的变化，不能平均对待，避免呆板，要相互接应，参错交差。

图15 单体结构分类举例

8. 包围结构。又分半包围、全包围结构两种。

半包围结构。是指四周笔画上下左右只有三面成半包围状态的字，如“匡”、“同”、“门(門)”、“风(風)”等字。由于三面呈半包围状，故应注意外框横竖的长短比例和变化，根据框内的笔画结构形态来确定外框的长短曲直，框内的笔画则要写得充实。

全包围结构。指四周包围成框的字，如“田”、“四”、“国(國)”、“囱”等字。前两字为横势，后两字处纵势。不论横势、纵势的字都要注意横竖的比例，曲直要根据框内笔画结构来确定，框内的笔画也要写得充实。

9. 参错结构。这种结体的笔画斜正参错，如“戎”、“参”、“飞(飛)”、“爽”等字。由于笔画的纵横斜曲杂乱，笔画安排较困难。要做到参错而不紊乱，变化而有秩序，笔画既相让又呼应，多样而能统一。

10. 多体结构。指三个单体以上组成的字，如“厵”、“赢”、“雾(霧)”、“邃”等字。由于多体结构，笔画多而又不规则，处理不当容易产生紊乱和臃肿。因此处理笔画时，要注意单体字之间的比例和协调，笔画的穿插要进退有序，此去彼来，你进我退，四面匀称，变化而能统一。

Green Apple Data Center

以上10类15种结构，还不能包括全部汉字的结构，只是一般字体的结构分类。但是在我们临帖过程中，只要能自觉地去分析这些结构类型，就容易掌握大的结构。

二、楷书的源流

(一)楷书是由隶书演变来的

我们要通过练习楷书掌握书法艺术的技法基本功，就要对楷书怎样演化来的有个认识，以深化对楷书的理解。

文字产生以后还在点画符号的时期，就逐渐有书法。到商周、秦汉，古文字已从大篆和小篆而演变为隶书，当时书法作为艺术还不完全自觉，但是已经形成一套书写技法，也有书法理论出现，善于书法的文人已经对书法优劣有评价。如传秦国丞相李斯见到周穆王的书法以后，观赏兴叹了七天，忧悒自己写的字太没有骨力。可见，从那时起书法的好坏，写的是否有骨力，就是评价书法的一种标准。不过那个时候，书法的好坏并不影响实用，因为它还不是以艺术品出现，不是以观赏为主要功能。

文字的变化总是和实用不可分，简化笔画，方便书写是文字演变的一种规律。所以文字演变往往从民间开始，约定俗成，经过官方加工整理并确认，就成为官方文字，成为大家共同承认的规范化的文字。汉末草书的出现，书法就成为观赏艺术品，成为人们收藏欣赏的宝物。从此以后，一方面是以实用为主的书法；另方面名家作品也成为历代宝藏的艺术品、文物。

汉代隶书已经比篆书笔画简化，书写也容易得多。但是，写波磔的笔法还是很麻烦，所以在实用当中自然会出现简便的写法，即是楷书。楷书传说是汉上谷人王次仲开始作楷法，少波势，字以方广，字方八分。可见最初的楷书体是缺少波磔的隶书，如武威汉简中这些字（图16、17），如果用逆入回锋等楷书笔法来写就是楷书。从这变化中，可以看出楷书笔法比隶书要复杂和丰富。所以，隶书在楷化过程中，往往是先在结构上变化成接近楷书。和《韩仁铭》（图18）等成熟隶体相比，既可看出墨迹和碑刻的不同，也可看出民间、下属写的和上层官府书家写的区别。

楷书化进一步发展，楷书的结构和笔法更成熟，隶书的成分越来越少。传说汉魏的钟繇，对使楷书脱去隶书的影响起了重要作用，被称为“楷圣”。现在留存他的作品，大都是晋唐人的临本，但总留有原笔迹的基本面貌。如《宣示表》（图19）、《荐季直表》（图20、21）、《还示帖》（图22）。从这三件作品来看，《宣示表》受唐人书风影响较大，但是总的讲都还受隶书影响，留有它的遗意，如结体趋横势，笔画左轻右重，挑钩不露，捺笔重，等等，和三国吴《谷朗碑》（图23）的字体接近。

到了东晋以后，楷书已进一步成熟，如王羲之的《东方朔画赞》、王献之的《洛神赋十三行》（图24）相比，点、横、钩、撇、捺已是完全楷书的笔法，结体也由横势成为纵势。但是还存在那个时期的风格影响，如横画顺锋入笔笔力轻、线条细，右边收笔重、线条重，暗锋收笔，笔力也稍重，挑钩已露锋但不长等。到了隋唐时期，在继承传统当中不断发展，楷书已高度成熟，出现多种多样的风格。如隋代的《董美人墓志》、《苏孝慈墓志》（图25）等。前者书法端庄劲挺，结体严紧工整而富于变化，风格清丽明快。后者结体精密，笔画精到，风格秀雅。

Green Apple Data Center

图 16　武威汉简（一）

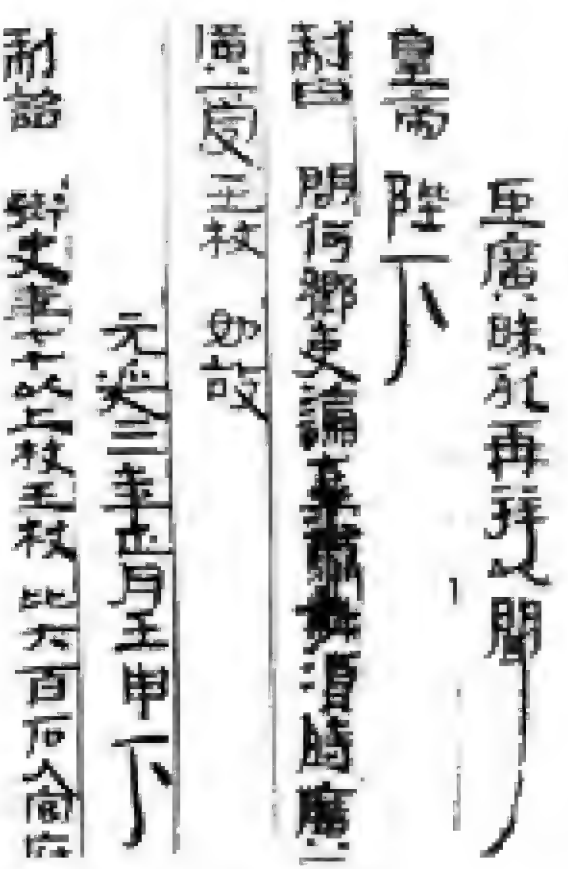


图 17　武威汉简（二）

图 18　《韩仁铭》

图20 钟繇《荐季直表》

图19 钟繇《宣示表》

图21 钟繇《还示帖》

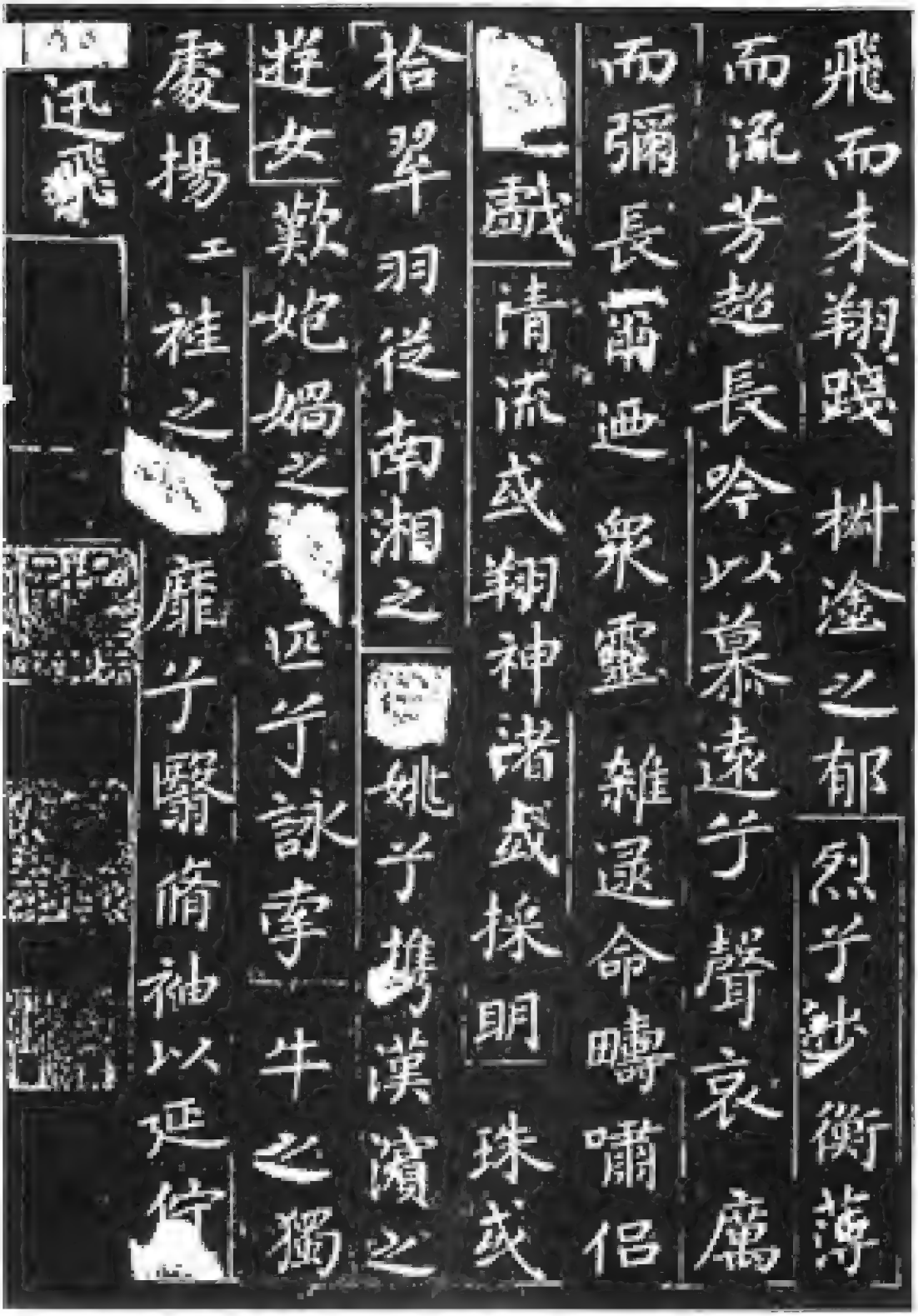

飛而未翔踐柳塗之郁烈于鈔衡薄而流芳趨長吟以慕遠于鬷哀廣而彌長萬迪衆靈雜遝命疇嘯侶戲清流盛翔神諸盛採明珠或拾翠羽從南湘之姚子携漢濱之遊女歎妃嬪之匹于詠李牛之獨處揚工祖之龐于翳脩袖以延佇迅飛

圖 24　王献之《洛神賦十三行》

图23 《爨龙颜》

图24 《张黑女墓志》

（二）楷书作品欣赏

楷书从魏晋脱离隶书影响，成为一种楷书独立书体以后，到近代，由于它结构端正，线条明确，风格多样，成为实用性很强的一种书体。在许多严肃的场所如题匾、公文、墓碑等，都常常用楷体。留存下来楷书作品极为丰富，风格多姿多态，前面所举的作品也都是当时的代表作。除此以外，如颜、柳、欧、赵也是著名楷书家，将在本书第四部分专门介绍。下面，再介绍一些楷书代表作品，进行分析和欣赏，以丰富我们对楷书的认识。

《爨龙颜》。南朝宋时著名碑刻，宋大明二年（公元458年）立于云南陆良县贞元堡。清代阮元于道光七年刻跋文称“此碑文体书法，皆汉晋正传。”被称为“云南第一古石，其永宝护之”。康有为说此碑的书法“下画如昆刀刻玉，但见浑美；布势为精工画人，各有意度”。结体茂密奇趣，如“君”字之“尹”字第一横画短，而第三画却过长，形成强烈对比，下边口字偏扁偏右，而第二横画长而势趋右，故重心稳重，趣味横生。笔法方圆并举，横两端方棱突出而重，中间细劲，每一点均成三角而势不同。钩挑收笔后随意猛挑而出锋，风格温淳古朴。（图26）

《瘗鹤铭》。据宋人黄长睿考证，认为是南梁天监十三年（公元514年）镌刻，文辞为华阳真逸

图26 （瘗鹤铭）

图27 （瘗鹤铭）

撰，上皇山樵书。有人认为两者都是同一人，系梁武帝时有“山中宰相”之称的陶弘景所书撰。此石原在江苏省镇江市焦山西麓崖石上，后坠在江中，碎成五石。宋代拓本只有十至数十字。清代康熙五十二年（公元1713年），陈鹏年捞出碎石存焦山西南观音庵，将90多字粘为一石。此铭书法结体宽绰洒脱，气势充足，运笔潇洒，线条飘逸，风格飞逸雄伟，淡远萧疏，格调高雅。（图27）

图28 （龙门二十品·杨平公造像记）

图29 （瘗鹤铭）

《始平公造像记》。北魏题记书法，是洛阳《龙门二十品》中的一种。北魏太和二十二年（公元498年）刻，孟达撰文，朱义章书。唐以前书碑的人往往不留姓名，这是碑刻少数留有书者姓名者之一。那时碑刻往往是阴刻，龙门题记中只有这块碑是阳刻的，并打有方格。康有为认为，此碑书法受《受禅碑》书法影响，称它“雄重莫如朱义章”。结体紧密，笔画峭削劲挺，峻整方折。康有为说“：遍临诸品，终之《始平公》，极意峻宕，骨格成，形体定，得其势力厚，一身无靡弱之病，且学亦易似”。是魏碑书法中最有骨力的作品之一，学习它以后，写题匾等就很容易了。（图28）

《郑文公下碑》。又称《郑羲下碑》（图29），北魏永平四年（公元511年）立。传为郑道昭撰书，在山东掖县云峰山，摩崖石刻，是《云峰石刻》之一种。自清以来，对它的书法评价很高。康有为称《云峰石刻》“体高气逸，密致而理通，如仙人啸海，海客泛槎，令人想像无尽。若能以此作大字，其秾姿逸韵，如食防风粥，口香三日也。”杨守敬也认为“云峰郑道昭诸碑，遒劲奇伟，与南朝《瘗鹤铭》异曲同工。”此碑书法，结体缜密，线条刚中有柔，方笔圆笔并用，笔法飘逸，风格宽博凝重，浑厚雄健，学北魏书法的人往往以《郑羲下碑》为范本。

《张猛龙碑》（图30）。北魏正光三年（公元522年）立，在山东曲阜孔庙内。碑额题“魏鲁郡太守张府君清颂之碑”，是北魏著名碑刻之一。康有为对它的书法评价很高。说它“结构精绝，变化无端”；“字字皆美善”，是正体变态之宗。写楷书也要先学平正，再由平正变为奇斜，再由奇斜复归平正。此碑结体上紧下宽，笔势趋向忽左忽右，单独一个字看，似乎重心都不太稳定，有倾倒之感，但从上下字连起来看，行气贯通，重心稳定，所以说是“正体变态之宗”。笔法刚中有柔，风格秀雅挺拔。

图30《张猛龙碑》

《张黑女墓志》（图31）。是墓志中精品之一，出土地不详，原石已佚，仅有清何绍基的旧拓本传世。书法精美遒古，笔法骏爽疏朗。从结体看，上部笔画紧密收敛，下部笔画宽博率意，但时有变化。用笔方圆并举，无更多顿笔，顺势来顺势收笔，自然率意，劲利飘逸。

《泰山经石峪金刚经》。北齐时书刻。在泰山中部溪床石坪上，约2000字，字大两尺，气势宏大，雄伟浑穆。康有为称它是榜书第一。杨守敬说：“擘窠大字，此为极则。”（图32）此石刻结体蕴藉浑厚，草情篆韵俱备。用笔圆转率意，采用篆书中锋用笔。

《龙藏寺碑》（图33）。隋代碑刻，在河

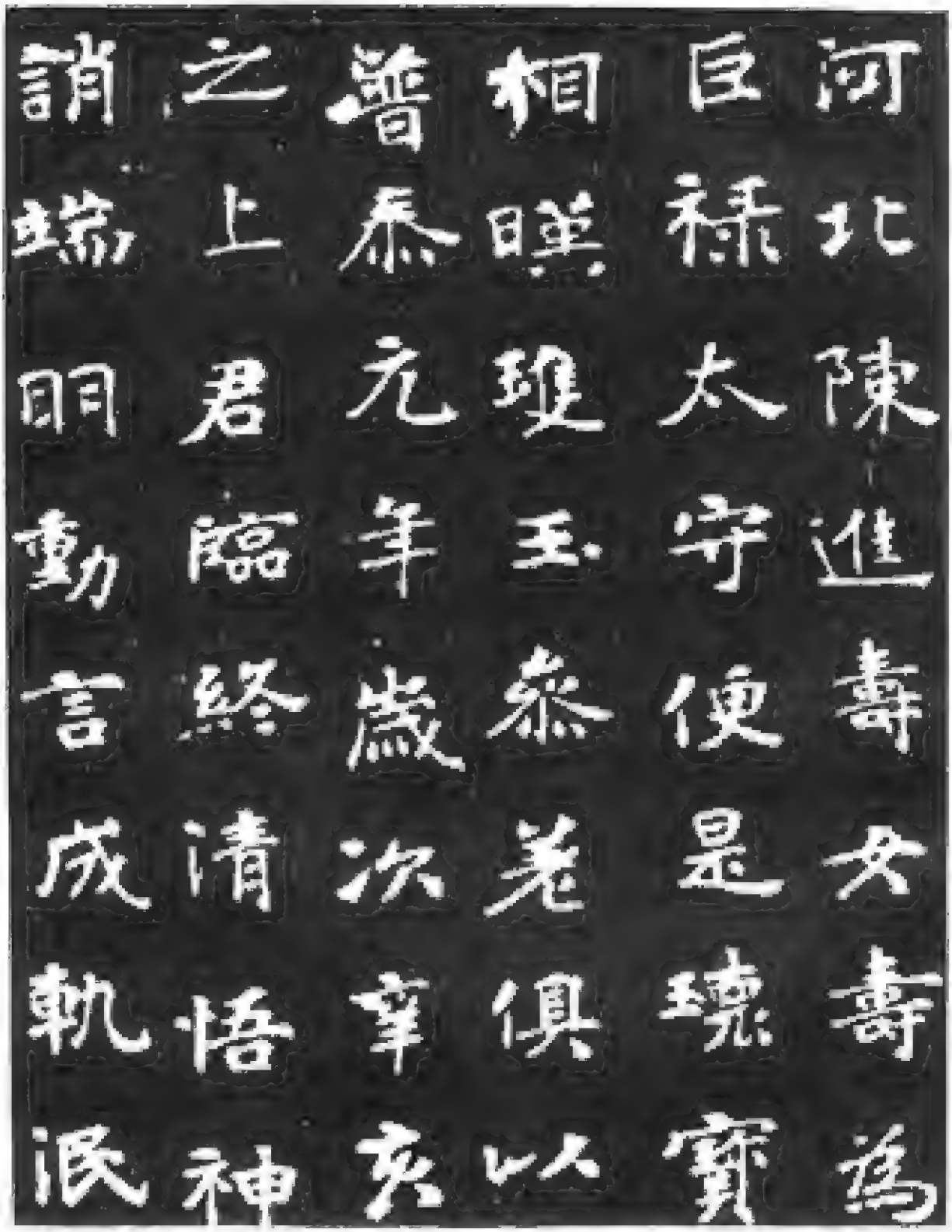

河北陳進壽女壽爲
巨祿太守便是瑤寶以
相暎玉淼羌俱享哀
普泰元年歲次辛亥
上君臨終清悟神
之蟬聯日月
動言成軌
消

圖31 《陳壽女墓志》

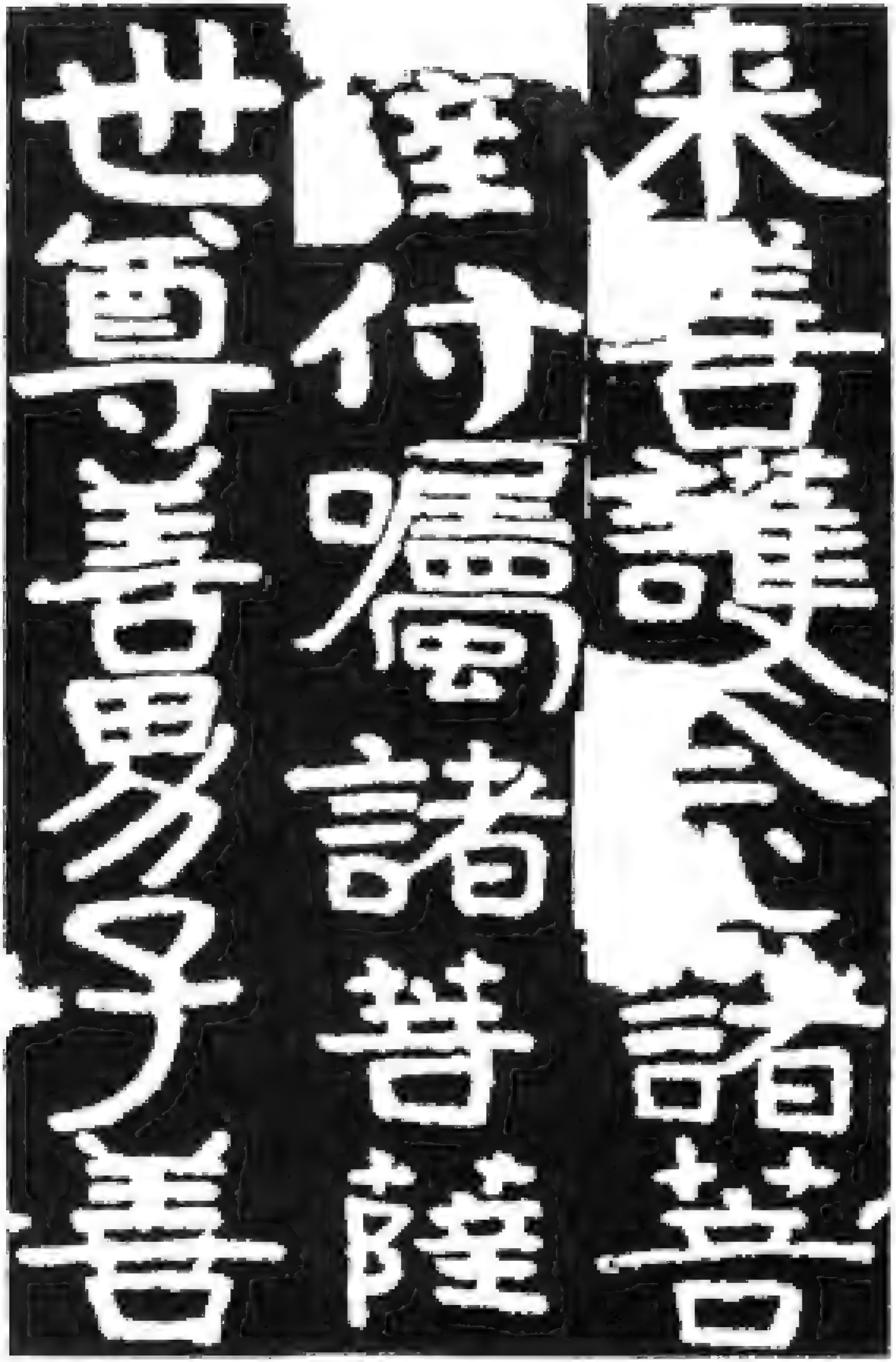


圖22，泰山經石峪金剛經

图33 龙藏寺碑

北正定隆兴寺内。结体严紧精到，顿挫有姿，书风劲挺秀丽，开始了唐代楷书的先声。

智永《真草千字文》(图34)。是初学楷草书的重要范本。智永是和尚，陈隋间人，俗姓王，是王羲之七世孙，从小与兄孝宾出家，俗号永禅师，住会稽(今绍兴)永兴寺，工草楷，书法学王羲之，能传家法。从小立志学书，十分刻苦，自誓书不成不下经楼。传说他临书所坏的笔头，可以装五大篓，葬在一起称为笔冢，自撰笔冢铭。写《真草千字文》800本，散发江东诸寺，作为临写用的范本。现代流传智永《真草千字文》，是宋代薛嗣昌刻本，墨迹本早已流传日本。当时求书者太多，使门限皆磨穿了，后包之铁门限。智永书法学王羲之可以登堂入室，各体皆能，尤专真草书。楷书结体缜密，法度精到，温润秀雅，可作为真草书临习范本。

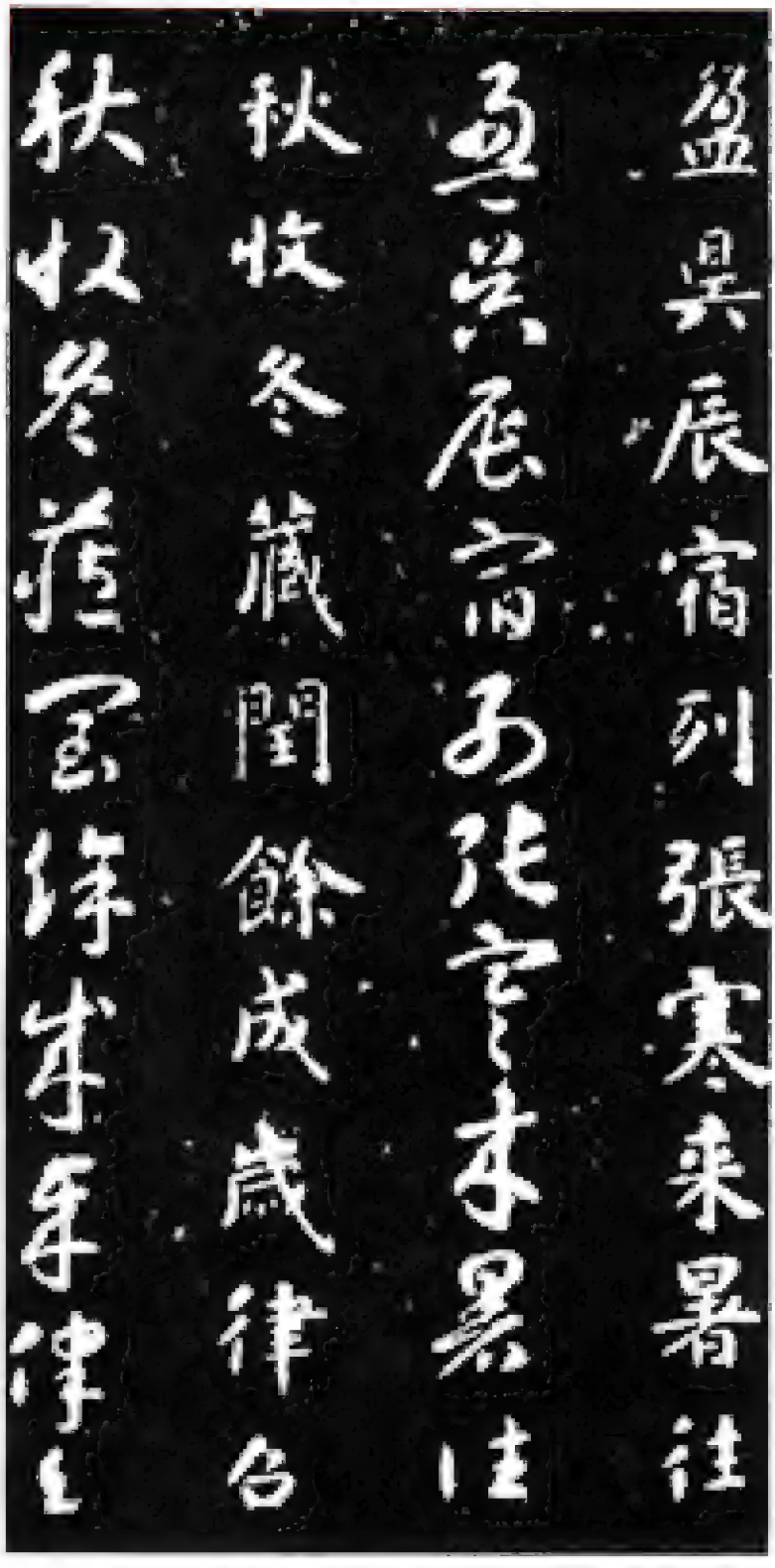


图34 智永《真草千字文》

《孔子庙堂碑》(图35)。为唐初虞世南书撰，后不久即毁，武则天时重刻，后又毁，宋时复刻，现在西安碑林。虞世南是唐初和欧阳询齐名的书法家，被李世民称颂为“有出世之才，遂兼五绝”。是那个时代的名臣。他的书法早年学智永，后追王羲之书法，书法遒劲姿媚，评论家称他“体段遒媚，举止不凡”，独创不如欧阳询，遒美则过之，欧书外露筋骨，虞书内含刚柔。结体严谨，笔笔精到，线条干净利索，用笔似乎很轻，但柔中有骨力，

起笔顺锋而入，右按较重，捺笔轻柔自然，点笔顺锋但重视笔势，上撇笔重而飘洒，竖笔内撅，转折外圆内方。虞书较难学。

《伊阙佛龛碑》（图36）。为唐初四大书家之一褚遂良所书，贞观十五年（公元641年）镌刻在洛阳龙门石窟。褚遂良字登善，其父亮是虞世南、欧阳询的好友。他的书法初学欧、虞，后来取法王羲之。他还是个鉴定家，虞世南死后，魏征推荐他任李世民的侍书学士，李世民购得大量王羲之书帖，命褚遂良鉴定真伪，他鉴定非常精确。内府所藏的书帖，也都经过他的鉴定，故他的眼力极高。他的书法融合了隶书，独创出一种风格，风艳温雅，初时颇有隶意，后来融会更加自然，隶意也不明显。此碑书法是他的代表作品，结体纵势横势处其自然，然以横势为主，横线取弧线显然受隶书波磔笔法的影响，起笔稍重，收笔很少顿，力量在左，和虞世南用笔相反，线条强劲、干净、刚决，故有一种装饰美，艳丽温润，独具风貌。

《灵飞经》（图37）。传为钟绍京书，小楷书，署开元二十六年（公元738年）二月，原迹到明初尚存，归永乐人进士王直所有，后归海宁人陈氏。上石镌刻，现以《勃海藏珍本》为最佳。按钟绍京现存书迹与此帖相比，书风不一致，故说是钟书显然是误传。小楷书法精美，点画极有法度，结体谨严，笔力劲挺，是临写小楷的很佳的范本。

《诗帖》（图38）。宋赵佶书，此为瘦金体楷书。赵佶是宋代徽宗皇帝，后被金俘掳，政治上是失败的君王，但对艺术很有造诣，对绘画、书法都很有研究。他创造了这种独特的所谓“瘦金体”，线条细瘦而刚硬，如同现代的硬笔书法，竖撇笔起笔重，到收笔时用明显的顿笔，轻重分明，笔法单纯简练，结体严密，点画安排恰当。学此书的人不多，如近代著名的工笔花鸟画家于非闇先生，就是写瘦金体的，因为这种书体用笔对画工笔画有利。

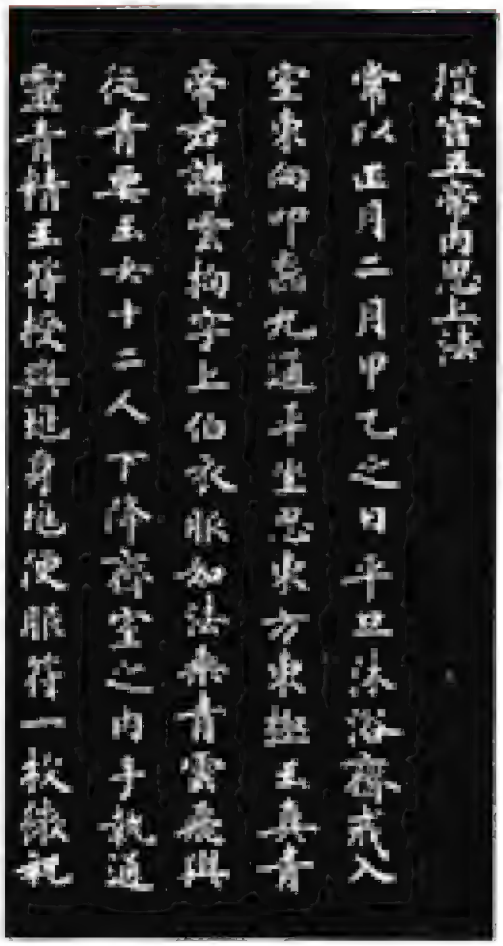


图37 （宋飞楷）

《大方广华严经》（图39）。南宋张即之书，楷书。他喜欢作擘窠大字，他的书法初学米芾，后学褚遂良，结体运笔有自己独特之处，结体处横势，宽博洒脱，重视线条粗细的变化，转折外圆内方，横画起笔长、收笔短，形成左长右短、左重右轻，格调通俗，具有写经体的特点。

《孤独本兰亭》。元柯九思写，是对《兰亭序》的一篇题跋，元文宗置奎章阁，特授柯为学士院鉴书博士，内府所藏的书画都经他鉴定，既是书法家又是鉴定家。此篇书法结体偏扁，字体大小随字形自然变化，线条或重或轻，显得厚实而灵秀，运笔自然率意，笔笔精到，又表现出严谨精熟，风格典雅秀丽。（图40）

《敬斋箴》。为明沈度书。沈度是明成祖时著名书法家，被皇帝赏识以后，称他为“我朝王羲之”。其弟灿也善书。兄长楷书，弟善草书，时称“大小学士”，名气盛极一时，学书者纷纷学沈书。此卷书法是他的小楷书代表作之一。结体紧密，秀逸遒劲，婉丽飘逸，雍容规矩，可作学小楷的范本。（图41）

图38 赵佶《诗帖》

《王珵妻韩夫人墓志铭》（图42）。是明代文征明所书。文征明幼年时并不很聪明，稍长以后忽然颖悟，书画与文都很出名。他刻苦临习，初学宋元书，既掌握笔意，后来又全弃去，专学“二

山上有一大林名摩尼華枝輪無量華
樓閣無量寶臺觀周迴布列無量妙香
幢無量寶山幢迴趣莊嚴無量寶於陀
利華藏敷榮無量香摩尼蓮華網周
布垂布樂音和悅香雲照曜數各無量
不可紀趣有百萬億那由他城周帀圍
繞種種衆生於中止住諸佛子此林東

图 40　祝允明《前赤壁赋》

图 41　沈度《敬斋箴》

王”（王羲之、王献之）书法。此小楷书来自王羲之《乐毅论》、《黄庭经》，笔法精微，结体宽博，处横势，气势宏大，用笔左轻右重，横轻竖重，捺笔重，撇笔轻，横笔不出锋顺势而右行，竖笔入笔时逆锋明显，风格温润典雅，格调高古，是学文征明小楷书的范本。

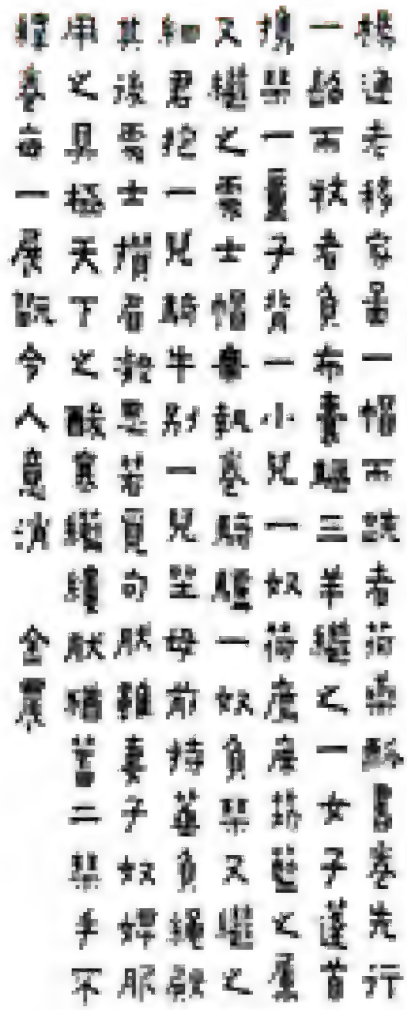


图43 金农《楷书幅》

图42 文徵明《王鸣雷韩夫人墓志铭》

《楷书幅》。清金农书。他兴趣好古，曾收集金石文字千余卷，鉴赏力极高。他善楷隶书，独创一种体。他吸取《国山碑》和《天发神谶碑》的笔法，采取一种方平笔画，犹如现代采用油画笔平笔而写，所以很像美术字。（图43）

三、学习书法的步骤和方法

（一）学习书法应有的态度

学习书法往往出于对这门艺术的喜爱，这是引发学习书法的一种动机，当然也有其它种种动机，但是不管出于何种动机，要学好书法、取得成就，都需要有一个漫长的过程。俗话说：“字无百日功”，决非短时间就能掌握这门艺术的。这就要求学书的人首先要有恒心。要主动安排好时间，持之以恒，天天练习，做到“曲不离口，拳不离手”，专心致志。其次，要有毅力。在漫长学习

书法过程中，不可能不遇到各种困难，如时间安排太紧张，工作、学习环境变了，等等，特别是学习中的困难，如进步不快就容易丧失信心，动摇学习的决心，中途辍学，功亏一篑，所以要有毅力，善于克服困难是学好书法很重要的品格。其三，要有钻研精神。学习书法和做任何事情一样，贵在积极钻研。善于动脑筋，积极思考，就能事半功倍。如果被动地学，是很难学好的。即使有教师指点，也不能代替自己的钻研。俗语说得好：“ 师父领进门，修身在个人。” 历史上任何一位大书家，都是经过自己长期刻苦钻研，才取得伟大成就的。他们的书法作品，才能成为我国传统文化的宝贵财富。

初学书法切忌哪些呢？第一，切忌“ 三天打鱼，两天晒网” ，没有恒心。高兴起来提笔练，不高兴时三天两天不动笔；看到自己有点进步，兴趣起来了，死劲地练；看到自己进步很慢，就没有情绪再练了。如此等等，是很难取得成功的。第二，切忌无克服困难的决心。初学书法，一点一画练起，是比较枯燥的，容易动摇信心；方法不当，进步慢，也容易坚持不下去。此外，如工作忙，学习紧张，都可作为原因而停学。所以如果没有克服困难的决心，也很难取得学习上的成功。第三，切忌被动地学习。特别是学习初期，在临摹阶段，一笔一画地照范本临摹，似乎可以不必太费脑筋。其实不然，如何临摹并通过临摹掌握技法，在练基本功过程中态度是积极还是被动消极，其效果是大不相同的。必然的结果是前者进步快，效果好；后者进步慢，效果不好，甚至影响学习书法的兴趣和信心，中途辍学。

总之，上面所讲的“ 三要三忌” ，是取得学习和事业成功必备的品格，也是在学习和事业取得成功过程中必须培养起来的优良品格。学习书法自然也不例外。这是在学习书法以前必须有的思想准备。

（二）选择范帖

选择范帖是什么意思呢？学习不能不先学前人的经验，学前人经验，就面临学哪家和选择什么样的临写范本的问题，即选帖。所以，选帖即是拜古人为老师。我国历代有许多优秀书法家，在书法上造诣很高，能够流传至今。他们初时也是学前人范帖开始的，吸取前人各种经验，综合几家的影响，又根据个人审美兴趣加以创造，创作出自己的独特风格，受人喜欢，使他们的作品千古不朽，成为后人学习的楷模。但是，几千年来我国优秀的书法家很多，各种风格流派的碑帖也极为丰富。以楷书著名的书法家和他们的碑帖以及无记名的优秀碑帖，数量也很大，前面已介绍了一部分有代表性的楷书帖，包括大小楷书。初学楷书者究竟根据什么来选择作为自己学习书法的范本呢？从字体来说，有大字、中字、小字，哪种字体作为初学的范本合适呢？从风格流派来说，那就更多了，究竟哪种风格流派适合自己的审美趣味而为自己喜欢呢？

关于字形的大、中、小，初学者以何种为宜？一般讲以中字作为练习开始为好，即两寸见方的字，如柳公权的《玄秘塔碑》、《神策军碑》等的字体大小适宜。如果初写即练小楷，容易见效果，因为字形小，笔画间架间隔小，书写时容易掌握控制。然而写惯了小字，遇到写大字，间架结构的笔画间隔距离大了，书写时对笔画、结构的掌握和控制就不容易了，极容易出现疏散松懈或紧密不匀，造成不协调的现象。如果练两寸左右见方的字，写大字时有伸展的余地，写小字则更容易掌握，稍加练习即可以掌握它。如初练即以大字作为范本，则不容易掌握，进度很可能就比较慢，因为大字的间架结构距离大，初学者不容易控制和掌握。

楷书家很多，风格流派也各异。如有丰厚雍容的，有紧密险劲的，更有欹侧秀逸的，或挺拔刚劲

的,等等。初学者选择范帖,可以根据个人性格和喜好,选那种风格能引起自己的兴趣的。还有一个标准，即那种书体有利练笔力的，因为骨力是学好书法的一个因素，是基本功的一个内容。

此外,选定一家书体以后,还有个选这家哪种帖的问题。因为一家留有几种帖,就要选这家最好的帖和出版的最早拓本。如欧阳询的《九成宫醴泉铭》,虽不是欧字最好的帖,历史评论家曾说它不如《化度寺碑》,但《九成宫醴泉铭》却碑字最全,早期拓本字口也清晰,目前最好的版本是文物出版社出版的故宫博物院所藏的宋拓本。所以写欧字的,都选《九成宫醴泉铭》为范本,又以宋拓本作为临本。

选帖是个认真的事，一旦选好后就不要轻易更换，就要坚持下去，熟练地掌握一种书体的结体、笔法、形态、神韵。明代书法家倪苏门在《书法论》中曾这样说:"必须取古之大家一人为宗主,门庭一定,脚根牢把,朝夕沉酣其中,务使笔笔肖似,使人望之即知是此种嫡派。纵有誉我、谤我,我自不为之动。"只有这样一种态度,才能掌握好一种书体。当然,为了创作个人喜爱的风格,也需要吸取各种书体笔法、结体、神韵,也可以逐步临写各种流派的书体,进行创新。但开始临习阶段,不能朝秦暮楚。

(三)如何临帖

选帖以后，即开始临帖。如何临帖，应有步骤，特别是没有教师指导而靠自学的人和中小学生，应循序渐进，即从钩摹或影格开始，再进入对临、背临。

1. 钩摹。即用透明或半透明的纸，如有光纸、硫酸纸等，蒙在选好的帖上，用毛笔或用铅笔沿着范本的字,用极细的浅色的线条沿着字形的轮廓线(内外各占一半)钩出字的轮廓,称"双钩"。然后在钩好的轮廓线内,按字画用毛笔写出来(如范本是黑迹本,则要按墨迹的墨色浓淡来写),称为"填廓"。

钩摹是因为初学者对范帖的字没有认识，用笔也不熟悉，用这种经过双钩后再按笔画来临写，以熟悉范帖的字形和笔法特点。所以在"双钩"以后"填廓"时,应按笔画一笔一笔地写,不能乱涂,摹写时应按笔顺从左到右、从上到下来写，并要注意笔法，如逆入回锋，顿笔收笔等等，按学到的笔法知识以范本的字为榜样进行。不论钩摹和填廓，都要态度认真，不可草率。到了已初步掌握范帖的字的结体、笔法以后，即可进入对临。

2. 影格。用比较透明的纸蒙在范本上，为了不让范本受墨迹污染，在两层中间可以放一张完全透明的薄角膜片,然后照字的笔画,用"描红"的办法,一笔一画地临写,这就是影格。怕蒙在下面的范本字看得不特别清晰，可以多买一本范帖，放在旁边作为参考和对照检查。这样可以省去钩摹时间。这种方法的目的和钩摹的目的是一样的。

康有为曾经这样说过:"学书必先摹仿,不得古人形质,无以得其性情也。故欲临帖,必先使之摹仿数百反过，使转运立笔尽有，然后可以临帖。"意思是学习书法必须先摹仿，不掌握古人的间架骨力，就无法得到古人书法的神情气韵，故必须先摹仿几百次，掌握了古人起笔、转笔和收笔等笔法，然后才可临帖。不论是钩摹填廓、影格描红，都是为了熟悉和掌握范本的笔法和结体特点以及形态、神韵。为了较快地掌握一部分字的运笔和结体，较快见效果，巩固记忆，对范帖可以一部分一部分练,如先临习三四页,反复数十百遍,已基本掌握范帖的笔法、结体,再往后继续临写,这样一部分一部分地进行，易见效果，也可提高练习的信心，增加兴趣。

3. 对临和背临。临帖有两个步骤：一是对临，二是背临。

（1）对临。即对着范本的字临写。第一步是先用格临。具体步骤是：先用角膜片或较厚的纸画出九宫格、米字格（图44）。九宫格的作用是为临摹时便于掌握结体和字画的位置，因为有上下、左右八条线作为依据，它和汉字的结构相一致。如左右、上下结构、上中下、左中右等并列结构，九宫格也分上中下、左中右九格，这样临写时，就比较容易掌握各部分的比例、笔画的长短位置和倾斜的角度大小，做到心中有数，也便于检查。米字格的作用相同于九宫格。由于字的撇、捺等笔画的斜度很难掌握，不容易看准，而米字格恰好两条对角斜线可作依据，横竖笔画则有两条中心线作标准，也便于掌握横竖画和各部分的位置。两者都是临摹时的有利工具（图45）。

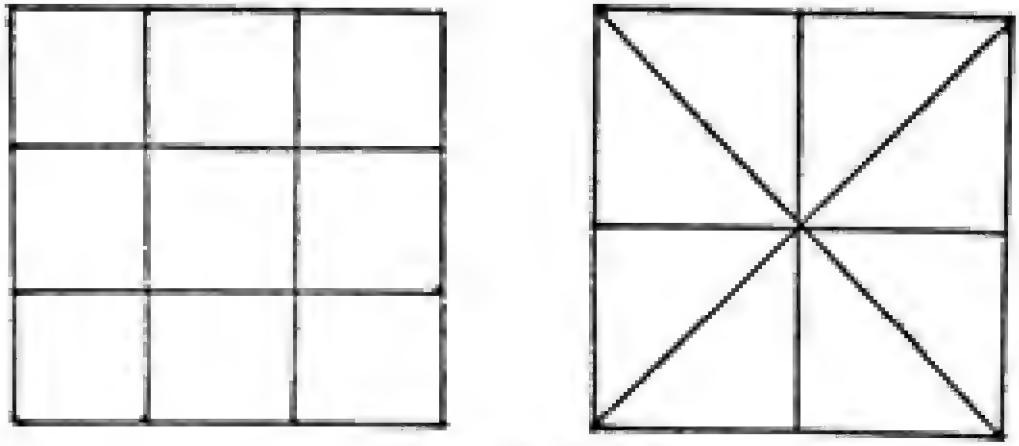


图44 九宫格 米字格

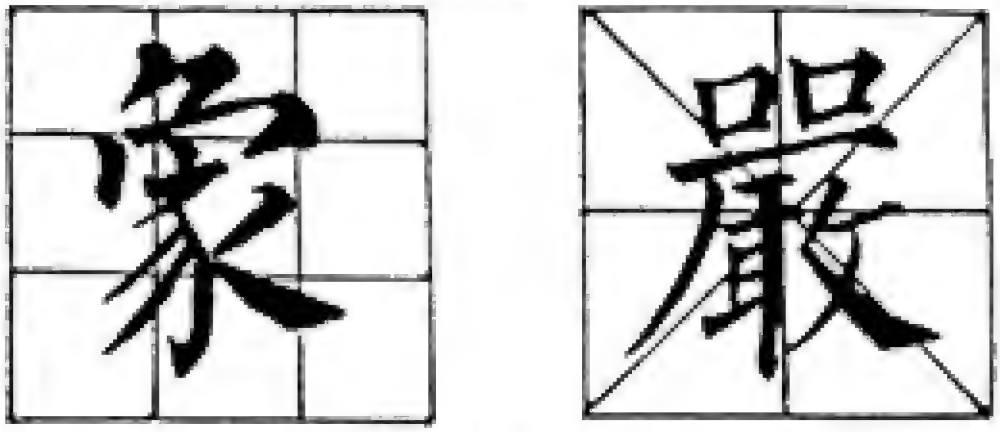


图45 格临

临写时将透明的画有九宫格或米字格的角膜覆盖在范本上，在临写的纸下边也放一张画有九宫格或米字格的衬纸，就可以临写了。这种格临比钩摹、描红又进了一步。虽然有九宫格或米字格来确定笔画的位置，但是怎样起笔、运笔、回转、收笔及笔画的粗细、长短、斜度等，就靠临习者在前段摹写掌握笔法的基础上，凭观察范本字体来进行。这样，经过反复格临，在九宫格和米字格辅助下，能够较准确地掌握字的间架结构和笔法以后，第二步即可对临，即取掉盖在范本上的九宫格或米字格，临写时可以在临写纸下衬一张画有方格的纸，完全靠观察范本上的字在方格中临写。

格临和对临，首先要注意不要只看一画写一笔，要观察和记住字的全体笔画和长短等比例，掌握住整个字的间架结构和形状神态。如果只看一画写一笔，只注意局部，缺少整体概念，就掌握不住字的整体，更不可能体现出范本字的神韵。所以一定要观察到每一笔画在整个字当中的位置和比

例，从整体中看点画。临写到比较熟练以后，就可以进入背临阶段。

（2）背临。是指把范本收起来，默写范本的字，是临写的最后阶段。它是在钩摹或影格和格临、对临的基础上，对范帖的书体的结构特点和笔法都纯熟了，闭起眼睛均可历历在目，才能默写得出范本的书体。背临，着重在对范本书体的形神掌握，并不要求笔画的绝对相似。但从形神来说，应和范本基本一致，甚至是和范本完全一样。所以背临着重意临。当然，初时背临，不论结构、笔法和神韵都会和范本有较大距离，这就靠对照范本检查找出差距，在进行第二遍背临时改正。只要反复进行背临，就能越来越准确地写出范本的神韵来。能做到这一步，就可以进入书写了，说明已掌握了一家书体了。

那么，掌握了一家的书体风格，再学另一家是否还需要再经过这些过程？这就不必了。因为，此时控制运笔及掌握结体特点的能力都已大大提高了，只要直接进入对临即可，而且学会另一种书体的时间和过程都会大大缩短，实际上已经可以进入书法艺术创作。为了追求和创造自己独特的风格，一辈子要临写和研究多种多样书体流派，进行比较分析，吸取特点长处，为我所用。

（四）关于创作

对初学书法者谈创作，似乎未免太早了，似乎不是本书的内容。但是，第一，明确学书法是为了能够创作，这会坚定学习书法的信念。其次，书法艺术的习作和创作没有绝对的界限，也没有绝对的阶段，只要较熟练地掌握结构和笔法，习作和创作即可以相互促进。进行创作，也需要一个练习创作的过程，故对书法创作知识做一些介绍仍然是必要的，依然是本书的范围。

1. 什么是书法创作？书法创作是在学习古人书法的基础上，赋予它以新意。也就是说书法创作要渗进去自己认为美的趣味。如字形、笔法上的变化，引起情趣和意韵风格上的变化。所以学好一家的书体很重要，只有熟练地掌握一家书体的结体、笔法的特点，才能在这基础上加入自己的意趣。特别是楷书体，必须在学宗一家书体基础上才能进行创作。如果连起码的结体、运笔都不会，也不知怎样写才符合法度，那自然也谈不上创作。当然，创作本身也有许多知识要学。

2. 书法创作知识简介。如果已掌握楷书的基本结构和笔法，要进行习作，应如何入手，程序怎么样呢？

创作一幅书法作品，首先要确定形制。形制有多种多样，如条幅、中堂、对联、长卷、斗方、题匾、题签、扇面等等。确定以后即要确定书写的内容，诗词歌赋，短语警句，内容要适合形制。如对联，有五言、七言，甚至更长的联语。初习创作，不宜写得太长，过长不好掌握。其次，即要铺开字幅经营位置，也就是章法布局。特别是楷书体，要经过缜密的计算，在整幅画面如何安排合适，符合艺术要求。如疏密虚实，大小变化，题款印章如何安排，有对称又有变化，有对比也能协调，有呼应又能统一。楷书体一般随自然结体，或大或小，或长或扁，但在全篇又能统一，或取纵势，或取横势。在行列上，或纵成行，横错列；或纵横都成行；或横成行，纵错列；或用笔画出朱丝栏和画格的。分行布白，间隔距离稍大的，字体秀丽，显得疏朗秀雅，具有书卷气；纵横错列的，结体奇巧，变化较多，艺术气氛较浓；分行布白较密，结体奇伟，显得充实茂密。由书体、风格和追求艺术氛围不同而采取不同处理方法。第三，即要书写了。书写时的习作不宜过大，最好一次完成。书写时必须专心，书法是一次性创作，如写错写坏一字，则全幅作废。特别是楷书，写时速度较慢，花时间，费精力。宁可慢一些，也不能因求快而写错写坏一个字。不管是习作还是正式创作参展参赛作品，都是严肃的事情，一定要认真专注。第四，正文写完后即要

题款、盖印。题款、印章是一幅作品的有机组成部分，处理适当，就能使作品完整完美；否则即破坏了作品的完美，字虽写好了却不是一幅完美的作品。题款是构图补白的说明书性文字，它的内容分单款和双款。单款只写书写时间和姓名，繁写则可包括书写内容的题目，自作或作者姓名，地点斋名，等等。双款是包括受书者的姓名，如某某先生正腕、斧正、雅正，等等一类客语。题款一般用行书，字体要比正文稍小，写在正文左侧（如从右到左行顺）一行位置，也可题双行。有的题款则比正文字数更多，也要和正文构成一个完整的整体。总之，题款应该随机应变，处理得很智巧，字数多少，字大字小，疏密虚实都要根据正文的情况来处理。但是，题款加印章上头要比正文低一字；正文字数少而字体较大，题款字多，超过两行以上，也可以正文比题款低。一般题款印章不得超过正文下脚；如遇上面讲的题款字多而正文字少而大，则可超过正文下脚。总之，以全幅协调为准。

3. 印章。印章虽小，但在一幅书法作品中作用很大。它在画面中能烘托气氛、调整布局、增加变化，起着画龙点睛的作用。有些作品，正文和题款都很好，但由于印章处理不当，或位置不合适，或大小多寡不适宜，或没能盖好章，印文模糊等等，都会影响作品的完美，破坏章法布局。

印章分姓名章和闲章，有阴刻和阳刻。名章不论单名姓章或雅号章，都盖在具名之下，或在具名旁边的空白处，用一方或两方则要看题款后的空白之处而定。如空白处很长，可盖两方，先盖阴刻白文印，后盖阳刻的朱文印，上盖姓名章，下盖雅号章。闲章其实不闲，它的内容往往寄托着作者的思想感情，意趣和情操，愿望和理想之类的内容，或是对艺术趣味的追求，可帮助观众对作者和作品的理解。闲章一般盖在右边紧靠字行上面二三字之间的空白处，故又名“引首章”。盖在题名后的空白处，则称“压角章”。印章形状有方形、圆形、椭圆形或不规则的。姓名章和闲章的大小要和整幅作品、字体大小相一致。

4. 格式。格式对书写内容起决定作用，而书法作品格式是多样的。各种场所、饭店餐厅、风景区、书房客室等题匾，因场所不同，所题匾额也各异。下面，就主要格式做一些简单的介绍。

立幅。也称条幅，是竖写的一种格式。裱成轴子的称“立轴”“中堂”。其实条幅和中堂也还有所区别。中堂是悬挂在中式房屋的厅堂上首墙壁的中间，两旁往往配有一副对联，其画幅比较大。条幅则是悬挂在书房、客厅、卧室墙上的，篇幅较小。立幅用楷书写，可横竖成行，也可竖成行横错列，以整齐、匀称、清朗为好。书写时首不空格，如是词曲，两首之间应空一字的空白，作为区别。

横幅。也称横披，裱后称横轴。横幅的篇幅可大可小，视需要而定。其格式与立幅大致是相同的，只不过由纵向转为横向，纵的字行短而行数多，字数少时，要安排匀称，整齐而有变化、有气势。

匾额。又称牌匾，用在商店、机关单位、馆、室、斋标明名称字号。用在庭院、园林的门洞、岩石上是起点景作用。前者也有竖式的。因字数不多，要细心经营布局，做到端庄而有变化，印章也要相应。

对联。是用途极广的一种传统格式。春节期间贴在门户上，又称“春联”。将联语写刻在楹柱上，也称“楹联”，许多楼台庙宇都有这种楹联。对联还用在丧事、喜事、书房、卧室，厅堂平时也悬挂对联。对联分左右联，首联称上联，次联称下联，两联相对。字数有四、五、七字不等，有多达数十字，称“长联”，如昆明滇池大观楼的著名长联，单联就九十字，共百八十字，也称“龙门对”。联词语句严格，讲究对仗对韵。书写对联较难，不仅要注意本联布局的匀称和变化，上下气势贯一，还要和次联的字对称，参错呼应，故在写前要注意经营布局，要求完美统一。书写前，

可根据篇幅的长短宽窄折叠成格。书写时，首联右边要题上款，故写时要稍稍往左靠；写次联时左边要题下款，写时要稍稍往右，如是单款则写在次联左边适当地方。写完一联可放在旁边，为写次联时参考。

此外，还有题扇、题画、书题等，难度更大，没有较熟练技法不易写好，而且随机应变性大，这里就不再一一介绍。

（五）学习书法应注意的事项

在开始练习书法时要注意一些什么问题呢？首先，要培养正确的书写姿势和执笔方法；其次，对书写用的工具要具备一些知识。这两个问题，都对能不能练好书法起重要作用。

1. 写字的基本姿势。在开始练习写字时，即要重视培养正确的写字姿势，养成良好的习惯。写字的姿势正确与否，不仅对写字有影响，甚至影响人的健康。写字不只是靠手指、手腕的运动，写大字时还会牵动全身，特别是腰部。传《卫夫人笔阵图》说：“ 下笔点画波撇、屈曲，皆须尽一身之力而送之。”即是说，每写一点画，都要用全身的力量来写。但不是用死劲，只说明一点一画，都涉及指、腕、肘、肩、腰以至全身各部位的协调动作和力量。因此，正确的姿势，是使这些部位都能密切配合和协同动作，使毛笔能顺利运行，便于写出刚柔拙巧的各种笔画，保证字的部位和行的重心垂直。例如，如果养成歪头写字的习惯，就往往会造成写出的字部位不正，一行就歪了，就会造成一幅书法作品的失败。又如，在坐着写字时，将胸紧压桌子上，则会妨碍呼吸，长期下去，就不知不觉地影响健康。

写字有两种基本姿势：一种是坐着写，一种是站着写。

坐势。这是最经常最普遍的一种写字姿势，尤其是初学写字，一般都是坐着写。坐着写字正确的姿势应该怎样？它要求坐的姿势端正，胸部离桌边约15厘米，头正、肩平、臂开、足踏实。头正，俯视运笔处，注意力集中在笔尖，视线与笔尖成45°俯角，容易看清下笔的准确与否。这样，既能保证字写得端正，又不损坏视力。两肩齐平，身体坐正，胸部挺起，才能使胸部离开桌边，保持精神振作，有利呼吸和运气。两臂张开，左手按纸，右手执笔，两脚自然平放踏实，保持平衡稳定，便于书写时能做到横平竖直，写撇捺时也能放开。

立势。初学时用不着站着写。一般情况下，都是写大字时才站着写。由于坐着写视线不容易照顾全局，运笔也困难，所以只能站着悬肘悬腕写。但是，站着悬肘悬腕写，难度要比坐着写大。立着俯写，把纸放在桌面铺平，能俯视全局，运肘用腕，不仅视线能观整幅，运起笔来范围也大了，这样便于整幅经营位置。也有立着写壁的，将纸挂在墙壁上，立着悬肘悬腕写。不过初学时，先不必练习站着写，因为你对结体、笔法这些基本技法还不熟练，站着写会更困难，但在整个学习书法过程中，必然会遇到立着书写。譬如已到背临阶段，就可适当地练习立着俯写。由于立着俯写，必须是悬腕悬肘，执笔姿势也要起变化，故也需要一段练习过程。

立着俯写时要求低头俯视正前方45°角，不能歪头侧身，头部和身体都要端正，保持视线能观全局，便于书写时经营位置和运笔。俯视必须适当躬身，但不宜过度，过度则容易疲劳。自然舒适，才能挥写自如。立写只能悬臂而书，两脚自然左右分开，大约与肩部宽度相当，前后也可适度错开，也便于身体的移动，前后错开的幅度要视所写的字大小。立势写壁的情况比较少。

2. 执笔方法。执笔方法有各种各样，现在最通常的执笔法，称为五指执笔法，古时候称为擫、压、钩、格、抵五字法。擫，就是用大拇指第一节擫住笔杆内侧一方；压，是用食指第一节从外抵压住一方；钩，是用中指的第一节从外侧向内钩回；格，是用无名指的指甲和肉相联之处，从

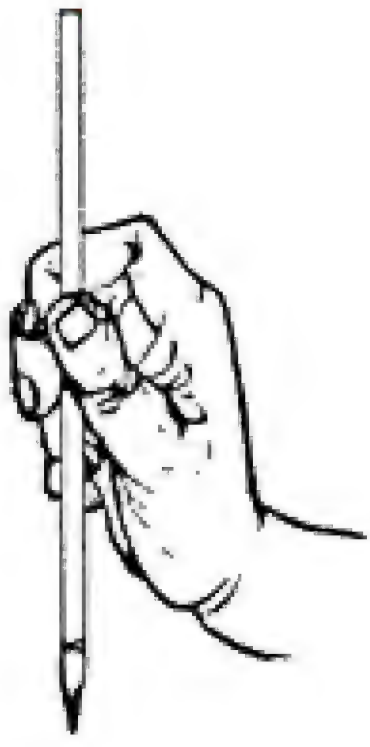


图46 五指执笔法示意图

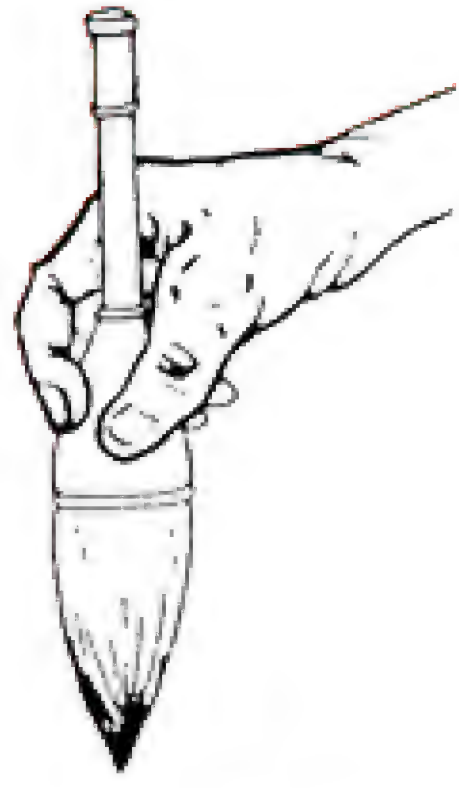


图47 [illegible]

内右侧又一方顶住笔杆；抵，是用小指紧靠无名指协助的力量。这样，大指和食指、中指与无名指、小指形成三方面鼎足的力量，把毛笔执住，支撑住垂直的笔杆（图46）。五指执笔法充分调动了五指的力量，顺应生理机能，自然舒适，毫无困难，做到掌虚指实，运动起来灵活自如。启功先生在回答别人问执笔法时说，只要拿得住笔，如同拿得住筷子，夹得住菜即可以。意思也是要自然灵活即可。除五指执笔法外，还有四指、三指执笔法。四指执笔是弃小指于无用武之地，这不影响执笔的大局，因为小指原只是起扶助无名指的作用。三指执笔法，古时称为“单钩”，苏东坡就用这种执笔法。三指执笔法，是用大拇指、食指和中指执着笔杆的各侧，相互出力支撑住笔杆，弃无名指、小指于无用（图同上）。这是一种传统的执笔法，和古代没有高桌子有关系，坐得低，三指执笔可能比较灵活。但是在当前的生活条件下，自然五指齐出力为好，以五指执笔法为宜。由于站着写字的执笔和坐着写字执笔姿势不完全一样，站着执笔部位即要往上移到笔的上端，执笔的角度也有变化。此外，还有写擘窠大字用的抓笔、植笔，笔杆短而粗。所以执笔的方法自然也就不同了，应用大指和食指、中指及无名指抓住粗笔杆部分（图47）。

执笔究竟是紧好还是松好？有的教师说，为了显示出笔力，主张执笔越紧越好，紧才能使点画写出力度。说王献之小的时候写字，他父亲王羲之从背后突然拔他的笔，没能拔掉，认为王献之将来一定能成为著名的书法家。因此，许多人以此为例来证明执笔越使劲抓越好。其实不然，过分用力，只注意使劲执笔，容易使肌肉僵化、紧张，注意力也不易集中在笔尖的运用上面，反而不能写好字。苏东坡说：执笔“要使虚而宽”。在书写时不使笔摇晃，保持笔杆的相对垂直，写横、竖长笔时笔不颤动。要做到这样，执笔就必需既不紧也不松，使五指能够牢牢地紧贴笔杆，即所

谓“指实掌虚”。

五指执笔法自然形成指实掌虚，有人又要学生掌虚到能容纳一个鸡蛋为好。这又是一种不正确的要求。掌虚是为了力点集中在五指执笔部位，力度恰当又集中，便于写字运笔时灵活自然，笔画自然有力度。掌虚才能使掌竖起来，掌竖则笔杆易保持垂直，如果掌平而不竖，就容易用指头部分去运笔。用手指头去运笔，力度不易固定在指头，笔杆易左右前后倾斜，线条就容易漂浮，缺乏力度。这是指坐着写的情况下。坐着写较大的字，就要悬腕但不必悬肘。当然，如果站着写就不能完全掌竖，只能掌平甚至可以往下倾斜，但是笔杆却要始终保持垂直。笔杆垂直才能保持笔锋正，中锋用笔。站着写是悬腕悬肘，以臂和全身作支撑点，以臂、肘运笔，才能笔笔送到，点画才有力度。但开始练习书法，可不必悬腕悬肘，以免影响对结构、笔法学习的进度。练习书法第一步是掌握一种书体的结体和笔法。只有在技法上已比较熟练的情况下，才能再增加难度。

执笔高低怎样算适宜？这要根据所写字的大小来确定。字大执笔要高一些，写小字自然要与笔锋近一些，要看运笔范围大小来决定执笔高低。

写字要始终注意笔杆是否垂直，笔杆垂直才能中锋用笔，笔杆歪斜自然会出现侧锋、偏锋，中锋用笔能使点画有力度，扎实而不漂浮。当然，要求笔杆垂直并不是绝对的，在运笔过程中难免会出现不完全垂直的情况，那也是很自然的，不能僵死的要求，而且偶然出现偏锋、侧锋也是可以的。但在学习时还是要注意用中锋，以利于基本功训练。

（六）有关的工具、材料

古人说：“工欲善其事，必先利其器。”书法的工具是什么呢？就是笔、墨、纸、砚，称为“文房四宝”。现在，人们练书法时往往采用墨汁来代替磨墨了，为的是节省时间，用起来比较方便。学习书法，对工具和材料的性能不可不知道，掌握它们的性能，使用起来才能得心应手，即所谓“先利其器”。

1. 笔

毛笔在我国已有悠久的历史，早在6000年以前新石器时代陶器的纹样上，我们的祖先已用原始的毛笔在陶器上画纹样了。在3000年前殷商时代的兽骨上，已有朱书、墨书的文字。从中可以看出，那时的毛笔已具备圆健整齐的性能，笔画已有弹性，笔画起止较尖，中间偏前部分略粗，表现出毛笔书写出来的特有效果。甲骨文把笔叫做“聿”。战国墓中曾出土有战国时的毛笔，是把兔毛围在笔杆一端，用细丝线紧紧缠住，外表涂上漆而成。传说秦国大将蒙恬发明毛笔。其实毛笔已早有，大概蒙恬只是将过去的毛笔加以改进后精制而成。秦国时代的毛笔已有发现。1975年12月在湖北云梦睡虎地，秦始皇三十年时的秦墓中曾出土了3支毛笔，笔杆是竹制成的，上尖下粗，镂空成腔，长18．2厘米，笔毫长2．5厘米。秦汉竹简和帛书中所写墨书，说明当时毛笔已大量使用，并已相当的完善了。所以传说蒙恬发明毛笔，看来并非一种虚传，是有一定根据的。当时江苏省的宣州溧水县中山和现在的安徽省宣城一带，从晋唐以来一直是出产名笔的地方。魏晋时代的书法家常用鼠须做毛笔称鼠须笔。唐代《书法要录》记载说，王右军写《兰亭序》就是用鼠须笔写成的。传说汉魏的张芝、钟繇也常用这种鼠须笔。鼠须笔毫硬，弹性强，写出来的字劲挺而秀丽，这对晋代书法风格以一定影响。羊毫笔比较柔软，到宋代以后才用这种笔，明清以后更为盛行。这种笔写出来的笔画比较圆润多变。据梁同书《笔史》记载，历史上用来做笔毫的材料有31种之多，包括各种兔毫、羊毛、麝毛、狸毛、鼠须、虎毛、狐毛、狼毛、貂毛、獭毛、鹅毛、

鸭毛、鸡毛、猪毛等等。因各种毛的性质不一样，制成的毛笔性能也各异，有硬、中、软毫的区别，它们写出来的字效果也不同。

（1）硬毫笔。一般是用黄鼠狼尾巴上的毛做原料制成的，故称“狼毫”或“紫毫”。也可用山兔毛、鼠须、鹿毛、猪鬃、豹毛等硬质毛作材料。不过现在有些硬质毛很贵重，已经不用了，即使狼毫也已不易得到。硬毫笔的性能是刚健，弹性较强，笔健锋锐，适合写行草书，写起来干净利落，不拖泥带水。字体较小、结体严谨、方笔劲挺的字体，都宜用狼毫笔。但对初学者来说，为了锻炼笔力，似不宜用硬毫笔。

（2）软毫笔。性柔软，弹性不如硬毫笔。主要用山羊毛作材料制成，故称“羊毫”。也有用黄羊毛、青羊毛等作材料的。用鸡毛做的鸡毛笔，性更柔软，若能挥毫自如，可收到特殊效果，但不易掌握，初学者不宜使用。羊毫笔容易濡墨，写出来的字圆润丰满，适宜初学者锻炼功力。

（3）兼毫笔。是用两种畜兽毛制成，其刚柔与弹性介乎硬毫和软毫之间，是一种性属中间的笔。书写时能刚柔相济，不过软过硬。最常见的兼毫笔是用山兔毛和羊毛合制成的紫羊毫笔。根据两种材料比例多少不同，分为“七紫三羊”、“五紫五羊”、“九紫一羊”、“三紫七羊”等等。其它还有“大白云”、“小白云”等，也是用黄鼠狼毛为笔心，外层裹以山羊毛的兼毫笔。紫羊毫比紫狼毫笔，一般含羊毛比例大，笔就更柔软。

毛笔品种约有300余种，根据用料的质地优劣和加工的精粗程度不同，有各种等级的毛笔。过去都在笔杆上注明“极品”、“精制”、“加料”来标明等级质量。用“净”、“纯”、“宿”等说明加工程度。现在有些笔除在笔杆上注明大小、长短的几号笔以外，也有注明“加健”等说明软硬程度的。

毛笔也有各种类型。按锋颖的长短，可分“长锋”、“中锋”、“短锋”。短锋笔，锋颖短，储墨少，适合写小楷；长锋笔，锋颖长，腹柔软，储墨多，适合写较大的行草书；中锋介于两者之间。传柳公权《笔帖》曾说：“出锋太短，伤于劲硬。所需优柔出锋须长，择毫须细。管不在大，副切需齐；副齐则波制有凭，管小则运动省力；毛细则点画无失，锋长则烘润自由。”从此可以看出，什么样的笔写出什么样的效果。

怎样选择毛笔？毛笔质量很重要，不仅关系到书写效果，而且关系到能否经久耐用。一支质量好的毛笔，要具备尖、齐、圆、健四个条件，称为笔之“四德”。所谓尖，是指笔锋尖锐，不秃；所谓齐，是指用手指捏扁笔尖，顶端的毛散开后要整齐划一，不会产生长短不齐的现象；所谓圆，是指笔头周围饱满呈圆锥状，不扁不瘦，恰到好处；所谓健，是指弹性好，笔毛铺开后易于收拢，掀弯后容易恢复直。此外，要注意笔毛匀细，锋颖不老、不嫩，老则色泽发黄，嫩则色泽发青。笔头要正，笔杆圆直。这些都是挑选毛笔要注意的地方。

根据字体的大小和各种书体要求，毛笔有各种型号，有小楷笔、中楷笔和大楷笔。写屏条的有屏笔，写对联的有联笔，还有大号的提笔、楂笔。楂笔最大，圭笔最小。

有了一支好毛笔，还要善于使用和保管，才能保持使用时得心应手，延长毛笔的寿命。刚买来的新笔，使用前先要开笔，将笔头浸在温水或冷水中脱去胶质，使笔头自然全部发开。未开笔前即蘸墨使用，会使笔受损害。笔发开后再挤去清水蘸墨使用，使含墨量多，写起来流畅圆润。一般讲，写多大的字就用多大的笔，笔的大小要和字体大小相适应。如用小笔写大字，不利笔墨的发挥和变化；如用大笔写小字，则难于控制笔画的粗细。每次用完，把笔洗干净，把遗墨全部洗净。洗笔时要轻轻地挤水，不可猛抓笔毛，也切不可用碱性的肥皂洗，更不可浸到开水中，这都会损害毛笔质地。

2.墨

墨对学书法艺术是非常重要的，有“墨分五彩”之说，它是写好字的重要条件。特别是在创作阶段，它是表达人的思想感情的重要手段之一。墨的历史很长，早在新石器时代，在一些器物图形中，已用矿物质作颜料。在殷墟出土的甲骨和玉片上就有墨书，在殷商遗物中已发现用研细木炭作墨用。西周时墨已正式出现，秦汉以后制墨技术有很大的进步，已广泛使用墨，用墨来写竹简、帛书，经过数千年还保持着墨色。唐宋以来，制墨技法和装饰已十分讲究，制作出各种用途的墨。据《漫谈墨品·墨论》一书说：“有临帖之墨，有画墨，有楷书墨，有写经墨”等。可见古人用墨之考究。墨也成为文人的收藏品。

墨分松烟墨、油烟墨和选烟墨三种。松烟墨过去讲究采黄山松树烧成烟灰，配以皮胶、药材、香料制成，缺点是胶轻质松，入水易化，缺少光泽。油烟墨是采用桐油、菜油、猪油等油料烧成烟灰，配以麝香、冰片、香料制成，是一种普通用墨。近代多用墨汁写字，这种墨汁可以省去磨墨时间，携带方便，简易实用。但它胶性较大，使用时可放入一些清水，使之浓淡适当。现在商店出售的“中华墨汁”、“书画墨汁”、“一得阁墨汁”,均可用来书写。

磨墨要用清水，手指力量要均匀，徐缓平磨，不能用力过猛过快。用墨过去讲究不用宿墨，一次用多少即磨多少，用完要洗净砚台，墨用废纸擦干后即包好保存。使用墨汁也最好使用多少倒多少，因为不好的墨汁加上清水以后，长时间不用即失去防腐性而长虫发臭。

墨色有浓淡干湿之分，书法家各有爱好。对墨色的爱好称“墨趣”。古代书法家都喜爱用浓墨，宋代苏东坡就是其中之一。用浓墨写出的字，显得有精神，容易造成浑厚温润的艺术效果。用焦墨枯笔则造成苍劲古朴的墨趣。也有人喜欢用淡墨，如宋代的米芾和明代的董其昌，淡墨写字显得清逸淡泊，有其独特墨趣；近代日本有许多书法家也常用淡墨，专门制造出一种淡墨汁，是学习我国古代书法家用墨而来。可以根据个人喜好，作各种试验，不必强调一致，特别是在创作阶段，各种墨色都有其艺术效果。但作为练习基本功阶段，墨色浓淡要相宜，以便看出临帖的效果。墨色过浓，容易裹笔，运笔不流畅；太淡又不显精神。一般讲，用硬毫笔，墨可浓一些；用软毫笔，墨可淡一些。写楷书用墨应稍浓一些；写行草书墨色淡一些也无妨。写大字，墨色可浓一些；写小楷，墨色可淡一些。如发现水化得太快时，用干净废纸迅速压上面，免得笔画模糊。

3.纸

纸是写字的主要材料。古代无纸，只好将文字刻在龟甲兽骨上，后来则写在竹木简牍上，或写在缣帛上，这当然都十分不方便。竹木简牍制作不容易，书写也困难，局限性很大。缣帛价格昂贵。传说秦始皇日读五车书，即指的五车竹木简。随着生产力的发展和科学技术的进步，到了西汉时发明了纸。汉武帝迁都洛阳，载素、简、纸书共2000车，说明已用纸写书。最初，纸是用棉花作材料。到了汉和帝时，蔡伦造纸，才改用树皮、破布作材料。这些材料来源广，价格便宜，纸才得到广泛使用。到了三国魏时，左伯造纸，精细而有光泽，说明造纸术已发展了。到了南北朝，纸的质量大大提高，梁武帝曾写过一首《咏纸诗》，形容纸“皎白如霜雪，方正若布棋”，可见纸的质量已纯白方正。河北、胶东一带盛产五色花笺，浙江一带盛产藤纸、麻纸，给书法艺术用纸带来了丰厚的物质基础。据记载，王羲之一次送谢安麻纸9万张，可见数量之大。有了纸才能大量书写，所以东晋时期出现了王羲之父子这样一些大书法家。隋唐时代，纸的品种大量增加，不同用途出现不同质量的纸。公元8世纪，我国造纸术开始传往西方。明代宣德年间，开始专门制造用于书画的宣纸。到了清代，纸的品种就更多了，生产不同种类和性能的纸。纸是用植物纤维作原料制成的，根据材料和加工方法的不同，分类方法很多，有的分为软性纸和硬性纸两大类。

所谓软性纸，主要指宣纸、皮纸、毛边纸、元书纸等。因它的吸水性能强，故适用于书写、作画。

宣纸。中国书画的传统用纸，产于安徽宣城一带。宣纸的主要原料是檀树皮。由于纤维长，拉力强，故加工后质地绵韧，洁白细密，着墨程度强，墨韵分明，能保持墨色光泽。好的宣纸，墨干以后浸在水里保持墨迹不化，保存时间长，经久不发脆，不易断裂，被称为“纸中之王”，有“莹润如玉，冰翼如霜”的称誉。它能充分表达书画的笔墨趣味。宣纸因吸水、化水程度不同而分为生宣、熟宣、半生半熟宣三种。生宣质地柔软，吸水、化水性能强，如平宣、净皮宣、夹宣等。熟宣是在生宣基础上，涂上明矾、骨胶或腊质而成的，吸水性能差，不化水，一般适于画工笔画时用，有的还涂上色，撒上散金和云母片，称云母笺、惮衣笺、金笺、冷金笺等。半生半熟宣介于生宣和熟宣之间，吸水、化水程度较熟宣强而比生宣差，如二层玉版、三层玉版宣等就属此类纸。这种纸适合半工带写的画法，也可用于书法。此外，如书画纸、高丽纸也属这类纸。

皮纸。也是书画家爱用的纸，主要原料是麻，具有和宣纸一样的性能，但比宣纸韧性强，色泽却不如宣纸，质地也比较粗松，墨韵不如宣纸。

毛边纸、毛太纸。适合作平时练习用纸，原料主要是嫩竹，价格较便宜。毛边纸色泽呈黄色，毛太纸呈灰黄色，质地虽紧密，但韧性差，不能长期保存。

练习用纸宜选价格便宜又能吸水的毛边纸、元书纸，或四川、河北较便宜的宣纸。宣纸可用净皮宣、夹宣、玉版宣等。

4．砚

现在用墨汁，砚的使用率不高。不过精心创作，也有人要磨墨，但很少这样做了。

用砚历史很久，殷商时即用陶器之类作砚，到汉代才正式产生陶砚。唐代已发现肇庆的端砚最好，李贺有“端州石工巧为神，踏天磨刀割紫云”的《砚歌》，可见端砚在唐代已很出名。此外，安徽歙县产的砚也很有名。全国各地还有不少地方生产各种砚，这里就不作详细介绍了。

5．其它工具

除笔墨纸砚外，其它工具有印章、印泥、笔洗、水盂、水杓等。印章是在创作时才用，刻制印章的石料有青田石（出自浙江青田）、寿山石（出自福建），还有用贵重的鸡血石、田黄石作印章的。印泥要用书画用的印泥，是由朱砂、蓖麻子油捣炼而成。盖印章时下面要加硬纸板或橡胶片，用力要平稳，盖好后要晾干再收起。

四、欧、颜、柳、赵四体结体和笔法

楷书也有各种书体风格，如有《爨龙颜》、《爨宝子》那样结体笔法奇逸的，也有《始平公》那样方正劲挺的，也有《郑文公碑》那样飘逸古雅的，也有《龙藏寺碑》那样秀丽雅逸的，也有《张猛龙碑》那样浑厚劲健的，各种各样，都可以临写学习。但是各种楷书体中，从学习过程的程序来说，似应有个先后。这种先后划分的根据是，那些书体的作品更适合练基本功，更适合打基础的；那些碑帖更适合借鉴来创作的，更具有艺术情趣的。这确实是应有所区分的。所以，历史上形成的以欧、颜、柳、赵四家书体作为写楷书练基本功的范本并非毫无道理的。唐朝是楷书的鼎盛时代，以法度严谨著称，有所谓“唐尚法”之说。欧、颜、柳三家都是唐代著名的书法家，是唐楷的代表书家，虽然他们的楷书风格不同，各有特点，但都出规入矩，法度严谨，适合初学者

打基本功，学法度，练习结体、笔法。赵孟頫是元代大家，书法学晋唐人笔法，结构紧密平和，风格秀媚，很受人们喜爱。所以，初学书法者可选一家先学。现将他们的楷书特色和如何临写作一介绍。

（一）欧阳询

欧阳询（公元557—641年）是初唐著名楷书家，《旧唐书》说：“ 询初学王羲之书，后渐变其体，笔力险劲，为一时之绝，人得其尺牍，咸以为楷模焉。”他还在翰林院教过书法，当过太子率更令，故人称欧阳率更，弘文馆学士，封渤海县男。欧书瘦硬，法度森严，笔力险劲，有“ 金刚瞋目，力士挥拳”的称誉。但也有人批评说：“ 伤于清雅”，这是由于结体严密，骨力很足，缺少自然飘逸的气息。

他的楷书有《皇甫诞碑》、《化度寺碑》、《九成宫醴泉铭》、《虞恭公温彦博碑》等。

1. 欧字结构

欧书结体态势纵长，点画安排严密，稍写不当，不是失去点画间的呼应，就是破坏整体的方正平衡，甚至影响重心稳定。如“ 宫”、“ 抗”、“ 下”三字（图48）。欧字的宝盖往往左紧右抒，但却恰到好处；如临写时稍稍延长，就破坏了结构的严紧。“ 抗”字是左右结构，为了改变平正呆板，欧字把抛钩改变弧度，斜下出去；但临写时把它过分强调，结构就散了。“ 下”字下一点，紧贴横竖画直角当中；如往下移，结构就散了，重心也不稳定了。

图48

图49

结构性的上下、左右比例摆不妥当，也破坏了欧字结体。如“ 峥（崢）”“ 珠”、“ 饮（飲）”等字（图49）。“ 崢”字的山旁短，“ 爭”字主体长，故要靠上，“ 山”字中间画与“ 爭”字始笔同平。如果往下写平了，字也就散了，就毫无生气。“ 珠”字“ 王”旁和“ 朱”字都可以写成长方形，五

个横画加左右撇捺，安排既有错落又基本一致。如果两字大小悬殊、左右距离拉远，就造成结构性错误，相互缺少联系，变成两字。“ 饮”字是左右对称结构，但“ 欠”字笔画斜线交差，欧阳询为了写得有变化、不平正，首笔撇和“ 人”字写成正三角，虚其中心。如果把“ 欠”字往上写，整个结体就不平稳了。

上下结构是由上下两部分组成的，如“ 暑”、“ 壑”、“ 云（雲）”（图 50）。“ 暑”字上方“ 日”字占三分之一，“ 土”字的竖画正对上面“ 日”字中间在一直线上，是字的中心线，下面“ 日”往右，故斜撇左下长，以稳定重心，显得瘦劲挺拔。临写时如将两部分写得比例不当，上下“ 日”写得一般大，重心就不很稳了，头重脚轻，失去欧书“ 险劲”的特色。“ 壑”字上半占三分之二，上半部分左密右疏，故下“ 土”字竖笔靠右，上部“ 又”字右撇写成竖斜笔，让出中心使土字竖笔插入，造成左右平衡、上下连接的紧密结体。“ 雲”字有意将第二笔短竖提高到首笔短横一样高，缩短宝盖的空间，形成上下对称，把“ 雨”字四点和“ 云”字两横画写得纵挺，形成中宫紧密，上下对称呼应，灵秀纵挺而有变化。

图 50

欧字的三点水的写法有两种基本形态，如“ 池”、“ 涧（澗）”的水字偏旁。一种如“ 池”字，三点形态浑厚紧密，粗细长短基本一致，上两点俯下，第三点上仰，形成三角态势。另一种如“ 涧”字，三点水写法，一、三点成两个三角形上下反正呼应态势，中间是一个向下短撇，把上下两点连系起来。但是欧字三点水的点的形体、态势是因字而异的，如“ 满”字的三点水的形体、位置、态势就是因避让关系而确定的，和“ 涧”字略有不同。（图51）

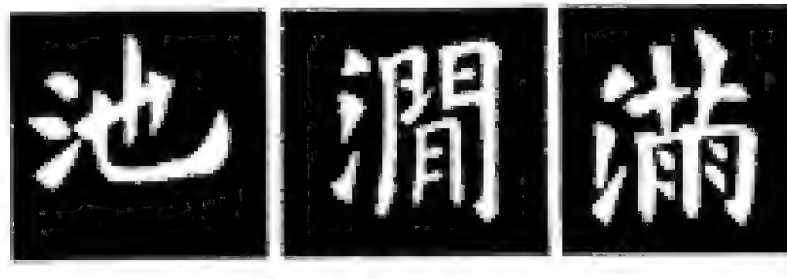


图 51

欧字“ 戈”字写法很有特点。由于欧字是纵长的长方形体势，他把带“ 戈”字的字往往写成正三角形结构，如“ 武”、“ 代”、“ 我”等字，以“ 戈”字竖斜笔起笔为三角形的上角起点，横画短，上面紧收，下部放开，故竖笔下部分超出正三角虚线往外伸。如不抓住这个特点，就写不好欧字的“ 戈”法。（图52）

那么，欧字结构在临写时要注意哪几个方面呢？

图52

一是要注意欧字结构体势。欧体结构总的讲是纵的体势，但也是随字体自然态势而定的，如“之”、“人”、“沉”等（图53），都是因字本身自然处横势，如“沉”字的抛钩的处理，下部分把撇写得短而斜，让出抛钩竖笔斜向内，然后转换笔锋往外延伸顺势又转换笔锋钩出。钩出时不像其它书体那样强调顿挫。故临写时首先要观察欧字的体势特点。

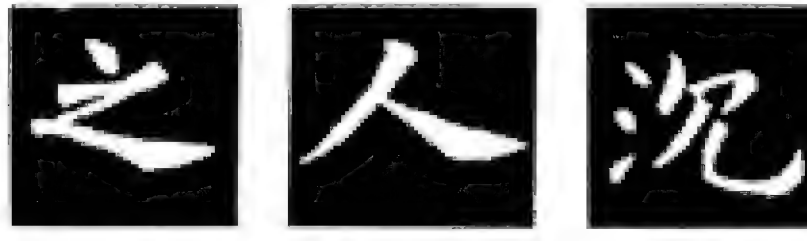


图53

二是要注意每个笔画的周围空间，即每一点画的长短、斜曲、横竖和笔势在整个字中所占的位置。每一笔画只是许多笔画中之一，它必然和别的笔画发生相互关系，书写时必须注意。

三是要注意每个字中的主笔。凡是有两画以上的字，总有一画是主笔。主笔在一个字中是重

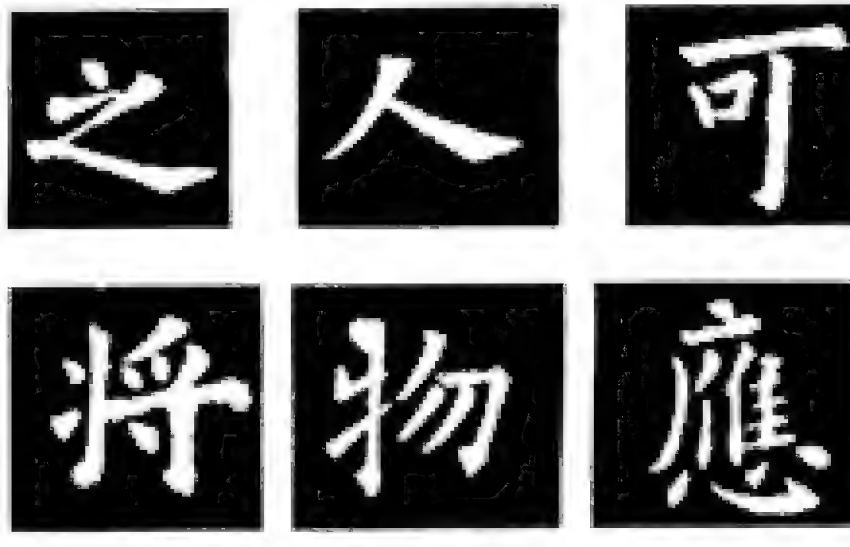


图54

要的笔画，起着主要构架作用，犹如房屋构架中的栋梁，它的长短、斜曲、粗细都是根据其它笔画来定的；反过来说，它也影响其它笔画的长短、斜曲和粗细。如“之”字，主笔是下一横长捺，“人”字的长捺是主笔，“可”字竖画是主笔。复体字往往有两个主笔。如“物”字，“牛”旁竖笔是主笔，“勿”字半框是主笔。如“将（將）”字，“爿”的竖画是主笔，“夻”字横画是主笔。“应（應）”字中“广”字的撇笔是主笔，“心”字横钩是主笔。写好主笔就能抓住字的框架中主要笔画和神气所在。（图54）

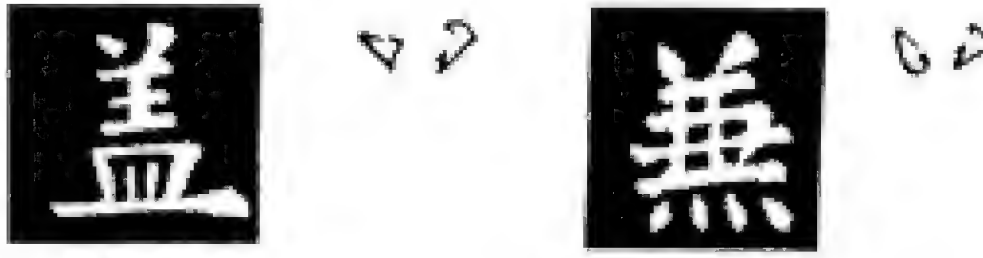
2．欧字笔法

（1）点的写法。欧字的点法很多样，根据字的自然结体来确定点的态势。

字头的中心点，如“之”、“寔”、“帝”、“廊”、“交”、“宫”。（图55）

图55 点的写法

曾头点，借用曾字字头两点称之，如“盖”、“兼”、“兹”、“公”等字（图56）。因每个字自然结体不同，故上两点的体势也有别，写法也不同。



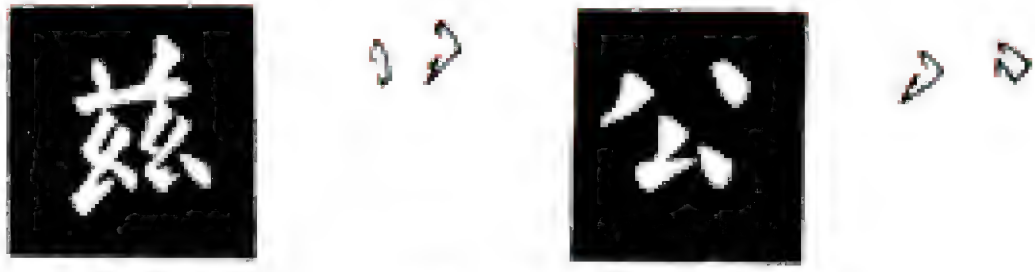


图 56 撇头点写法

三点水旁，如“池”、“汉（漢）”、“流”等字。（图 57）

图 57 三点水写法

下四点的写法，各点体势不同，基本是左右两点要呼应。（图58）

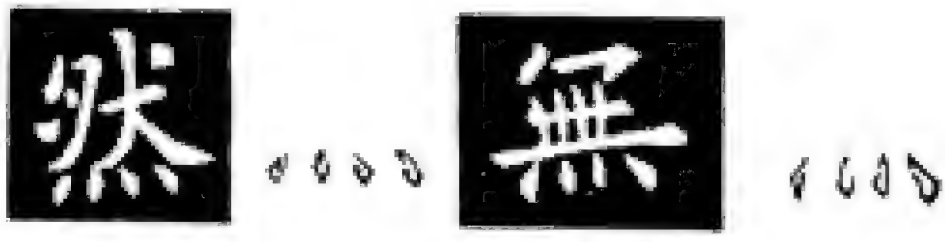


图 58 下四点写法

（2）横画写法。主笔横画写法，如“可”、“是”等字的横画（图59），逆锋抢笔入笔后往下顺势稍顿即往右行，有不重的顿挫笔，比颜字、柳字顿挫都轻。

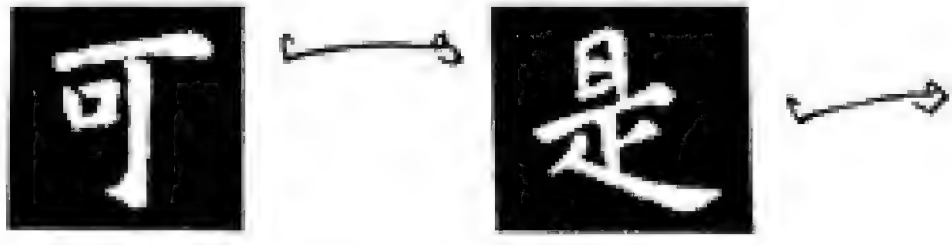


图 59 横画写法

非主笔的横画写法，用中锋顺笔入，笔画细硬，或由左细到渐粗收笔。如“壁”的短横画，“痴”的第一短横画，“扶”字的横画等。（图60）

图60 短横画写法

第三种横画，在收笔时即转入竖笔的转折笔，此种横画线细，转笔竖画粗，如“ 则（則）”、“ 百”等字。(图 61)

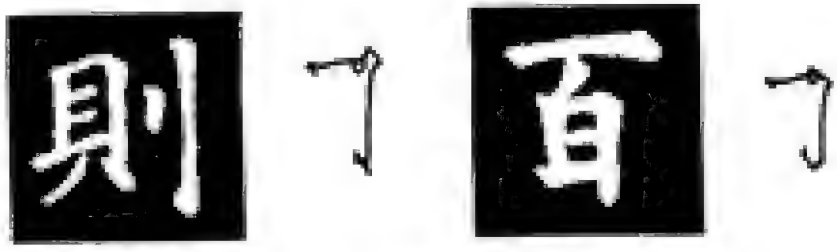


图61 短横转直笔写法

(3) 竖画写法。欧字竖画比横画粗，横轻竖重，有以下几种情况：

第一种中心竖画的写法。逆笔向上往右顿后笔锋往下行，到收笔时停顿往右收锋提起，成所谓垂露状，如“ 中”、“ 下”字竖画；另一种是收笔时停顿回锋，成垂针状，如“ 千”字、“ 奉”字。(图62)

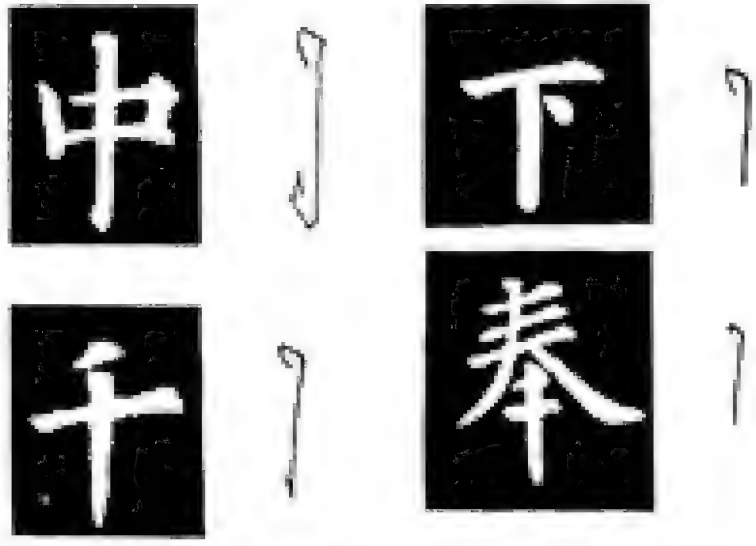


图62 竖画写法

第二种带横画的折笔短竖画，也可分两种：一种是短竖画，左短顺锋下收成垂针状，上细

下粗或上粗下细，右短画成右撇笔，如“东（東）”、“京”、“神”、“男”。另一种是中竖画，或类似短竖画写法，或类似中心竖画的写法，如“高”、“思”，类似短竖画写法；“其”、视（視）”，则如中心竖画写法。（图63）

图63 短竖画写法

（4）钩的写法。欧书挑钩，短促而锐，有的只表其意；右钩则成上撇状，抛钩则随势成捺状。这都是欧书的特点。如“月”、“灼”、“乎”、“长（長）”、“绝（絶）”、“元”等字，钩的态势都有所不同。（图64）

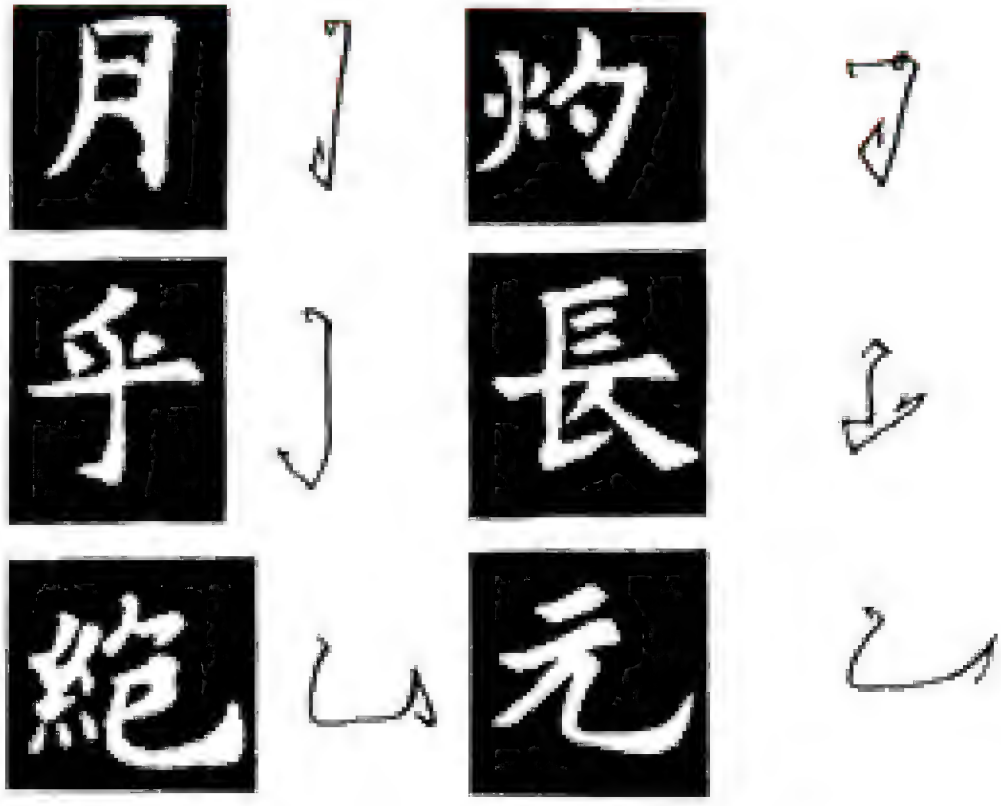


图 64 钩的写法

（5）左上撇和左下撇的写法。因在字的位置不同，有轻重细粗长短撇的不同。如“永”、“我”、“泉”、“夏”等字。（图 65）

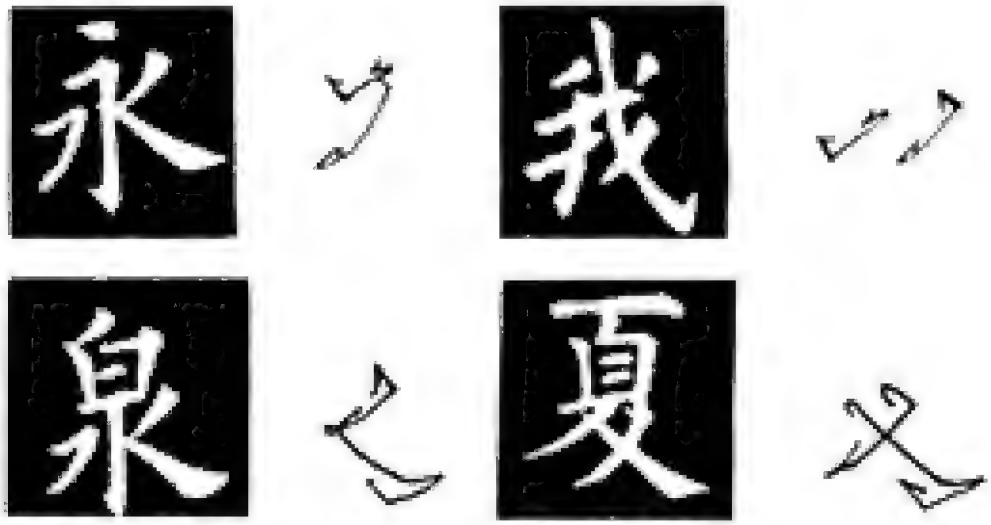


图 65 左上、下撇写法

（6）右上撇和右下捺的写法。也因在字的不同位置而有不同形态。如“水”、“交”、“金”、“之”等。（图 66）

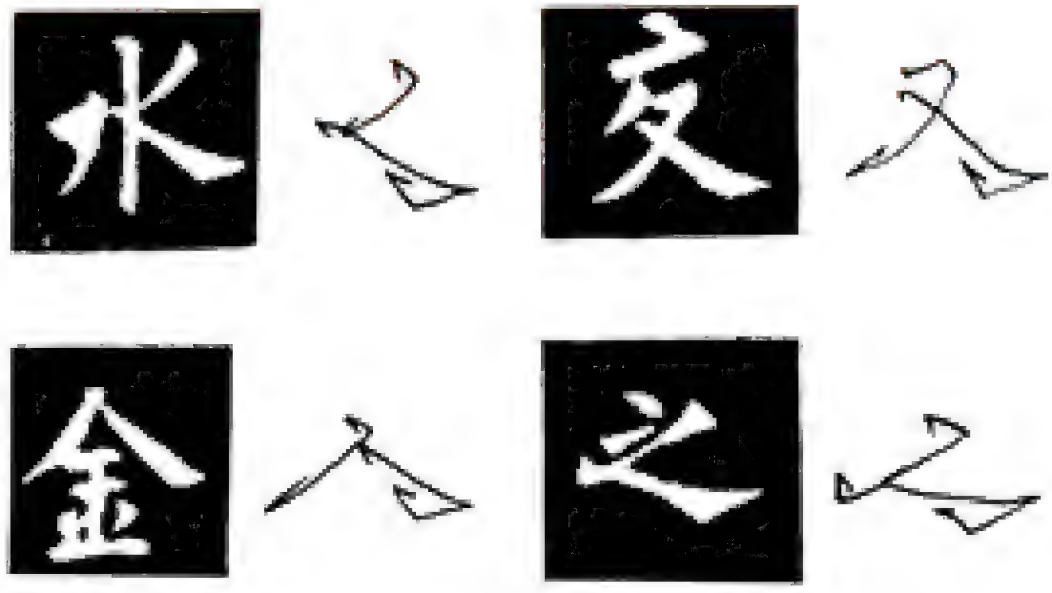


图 66　右上角、下撇写法

熟记欧字点画结构和笔法特点，并反复进行临写，然后分段进行临写《九成宫》帖全文。

（二）颜真卿

颜真卿（公元709—785年）是中唐时期书法家，官至吏部尚书、太子太师，被封为鲁郡公和平原太守，故又称颜鲁公、颜平原。一生耿直忠厚，屡被贬官。在反对“安史之乱”中首举义旗，影响广泛，后被朝廷派去招抚叛将李希烈，持节不屈，被绞死在河北隆兴寺。他是个很有创造性的著名书法家，改变了“二王”侧媚流便书风，创造了反映盛唐雍容伟壮的风格，吸取了篆、隶中锋用笔，结体雄伟，线条浑厚，横轻竖重，蚕头燕尾，富有时代特色。他的作品留存下来有60余件，楷书作品也有20余件。主要的有《多宝塔碑》、《东方朔画赞碑》、《鲜于氏离堆记》、《中兴颂》、《八关斋》、《麻姑仙坛记》、《颜勤礼碑》、《颜家庙碑》等。

《多宝塔碑》是颜氏留存下来的最早一块碑帖，可以看出受隋碑书体影响，运笔遒劲丰厚，方笔为主，兼用圆笔，线条变化，横轻竖重，结构严谨，借让有法，力求匀整方劲，对初学颜书者适合练习结构笔力。

1．颜字结构

颜书总的说，结体趋向横势，和欧字相反。特别是颜真卿后期作品，体势有一种往外的膨胀感，显示出它的雍容。《多宝塔碑》的字，即使自然结体纵长，也尽力往方正态势去写，也有一种向横向的张力感，虽然总的讲是方正的。从《多宝塔碑》局部（图67）看，有以下几个特点：一是结体方正而处横向态势；二是结体紧密，各点画之间平正，横轻竖重，避就、俯仰、呼应非常得体；三是顿挫鲜明，一丝不苟；四是章法、布局茂密，行、字距间距离相差不大。

此帖字体表现几部分组合紧密，如左右、上下之间，相互依靠、穿插、呼应，各得其所。

偏旁和主体部分依靠紧密。如“程”、“浐（滻）”、“娠”、“龙（龍）”等字（图68）。“程”字“禾”旁的撇、短横、右捺点的收笔都紧靠“呈”字，而左旁的起笔则向左边的空间舒展，“呈”字

苾芻如嚴靈悟淨真
真空法濟等以定慧
爲文質以戒忍爲剛
柔含朴玉之光輝等
旃檀之園繞夫發行

圖67 顏真卿《多寶塔碑》(局部)

末笔横画则又深入“ 禾”的下部空间。相互依靠、伸延，使两部分形成紧密的结构。“ 澹”字三点水上两点紧靠人字左撇上部，“ 龍”字上两横画收笔紧靠右边，形成左右紧密的结构。如写不妥当，结构就散了。在此帖的左右结体中，细致观察都可以找到这种联结点。临写时要特别注意这种穿插。

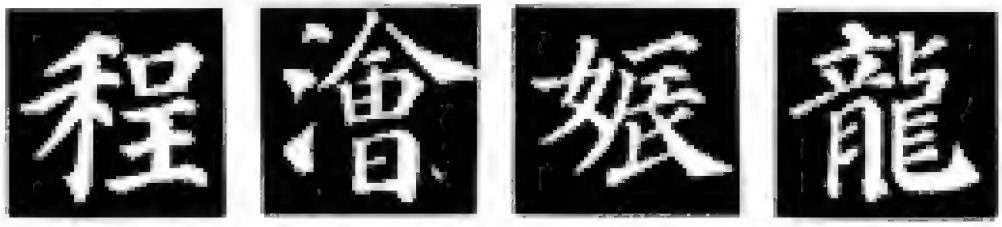


图 68 左右结构

左中右三体结构，也非常注意避就、穿插，结体紧密。如“ 树（樹）”、“ 征（徵）”等字（图 69）。“ 樹”字中间部分最后横短画插入左边“ 木”字的下部，“ 寸”字横画起笔和下部钩与中间的“ 口”字和下横画相互呼应，使三部分紧密联结一起。“ 徵”字的中间“ 山”字为了避就“ 文”字左旁，写成斜势，左紧靠双人旁，右让出“ 文”字上撇，往中穿插。

图 69 三体结构

上下组合结构，也是很紧密的。如“ 梦（夢）”、“ 童”、“ 耸（聳）”、“ 落”（图 70），就是通过不同办法使它形成紧密的整体。“ 夢”字草头和“ 四”字写得十分紧密，“ 夕”字斜点正处在重心处，虽然斜撇很长，但是重心稳定，结构严谨。“ 童”字的“ 里”字竖画出头，加强了与上面“ 立”字的紧密联系。“ 聳”字把“ 耳”字插入“ 從”字双人旁和捺笔中间，将两部分变成一个整体。“ 落”字草字头、三点水、“ 各”等三部分避就、穿插，形成紧密结体。

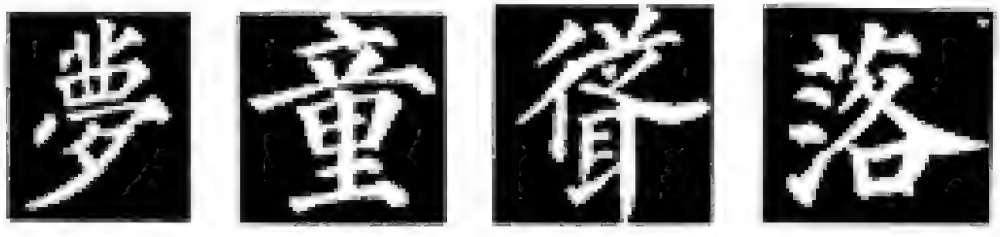


图 70 上下结构

颜字“ 走”字捺笔的结构很有特色，上有两点，“ 了”字很小，捺笔长而重，一波三折的弧度则随上部分字体而有差异。如“ 莲（蓮）”、“ 游（遊）”、“ 道”、“ 遂”等字。（图 71）

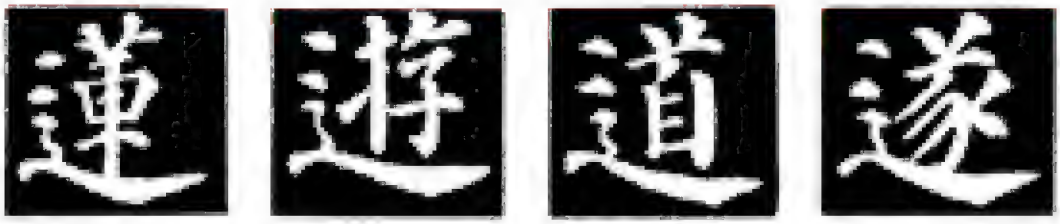


图71 走字结构

颜字的“戈”法不像欧字那样有特点，结构比较平凡，基本写法一致，只是长短斜度有所差别，其结构也是三角形，“戈”字竖笔起笔是三角形上锐角。如“感”、“式”、“灭（滅）”、“我”等字（图72）。但有的（如三体并列结构的字）就不是呈现三角形结构，如“识（識）”字等。欧字的“戈”字结构在整个字中也成三角，但上角度更尖锐，故纵长。颜字《多宝塔碑》的戈法，三角底线角度大，更接近等边三角形。

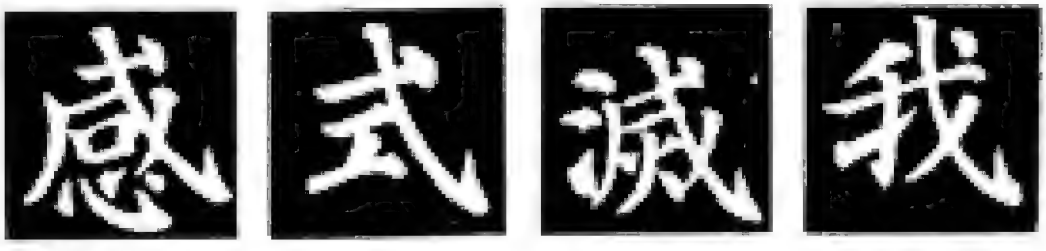


图72 戈法

临写颜字《多宝塔碑》，在结构方面要注意什么呢？

第一，要注意《多宝塔碑》字体结构方正而趋向横势的特点。临写时对整体字有一个总的概念，观察字的点画安排，看从哪几个点和笔画的安排才具有这种方正感。也就是从整体上去把握此帖的字的结体特点。如“京”、“西”、“水”、“宿”等字。“京”字第一横画的起收笔和下部“小”字的两点，用线画出来即是长方形。“西”字第一画起收笔两点和“四”字底画起收笔两个点即成扁的四方形。“水”字的左右撇捺起收笔点往上下延伸到竖画起收笔高低度，即成四方形。“宿”字的宝盖竖笔起笔点和钩的起笔点往下画线到人旁竖笔收笔，“百”字右竖画收笔也成长方形。（图73）

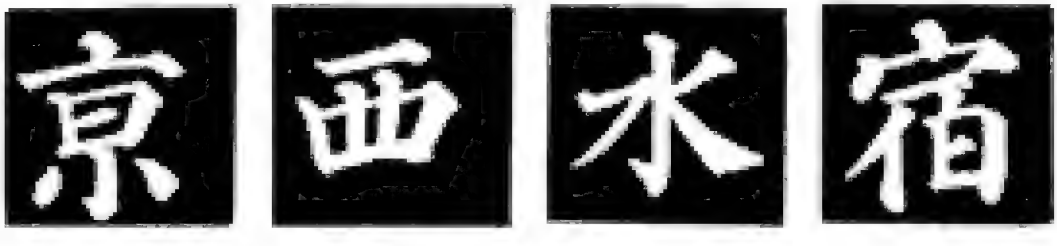


图73 颜字体势

第二，注意点画在整体字中的位置。每一点画的长短曲直都要根据周围笔画来确定，犹如一部机器的零件，不符合比例规格就安不进去，在整个字中就失调了。

第三，要注意每个点画的写法特点。笔法和结构是分不开的，如点画的态势就会影响字的结体。如“手”、“平”等字。“手”字的横画，左轻右重，左长右短，完全靠右边第三画的粗重停顿的力量才支撑住平衡，否则就要向一边倒了。“平”字第二横画是主笔，左长右短，靠起收笔的顿挫才取得平衡。（图74）

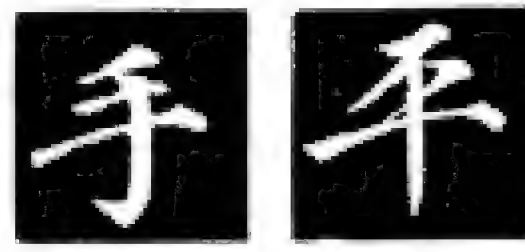


图74 笔画态势

2．颜字笔法

（1）点的写法。颜字《多宝塔碑》的点不如欧字的点变化丰富。但也因点在字中的位置不同和自然结体不同，写法也有变化。

字头中心点。结体长的字，字头中心点都紧靠横画，态势有向左的也有向右的，如“宝”（寶）”、“庆（慶）”等字粗细随字体的笔画多少而定，笔画多的字中心点笔画比较轻细，笔画少的字点画比较粗重。结体扁的字体，中心点离开横画，取位较高。如“主”、“祖”等字。（图75）

图75 中心点写法

曾头点。此帖的曾头点，一般都是左挑右撇，形成俯仰之势，或左捺右撇，但点画粗细态势也是因字而异的。如“并（並）”、“若”、“遂”、“瓶”等字，采用各种形态写法。（图76）

图76 曾头点写法

三点水。《多宝塔碑》三点水旁笔法上没有更多的变化，在态势上，上两点往下处俯势，第二点出锋带丝，第三点往上仰挑如撇。只是因字形位置上有所不同，轻重也有差别。如“注”、“潜（潛）”、“涛（濤）”、“池”等字。（图77）

图77 三点水写法

下四点。是“心”字的变形。《多宝塔碑》的下四点，各个字有态势的变化，四点之间总的趋向是向心的态势，左右两点下部向外，四点之间有向背呼应的关系。如“无（無）”、“然”、“熊”等字。（图78）

图78 下四点写法

从以上各种点的写法，基本上可以掌握《多宝塔碑》点的写法。虽然点在各种位置会有形态的差异，但写法大体是一致的。如“绝(絶)”、“於”、“弥”、“金”等字。（图79）

(2)横画写法。《多宝塔碑》的横画，一般比较细，左低右高欹侧的笔势，主笔横画收笔重顿，起笔或逆锋入笔或顺锋入笔，起笔稍重，运笔到中间细。如连竖笔的横都比较纤细。

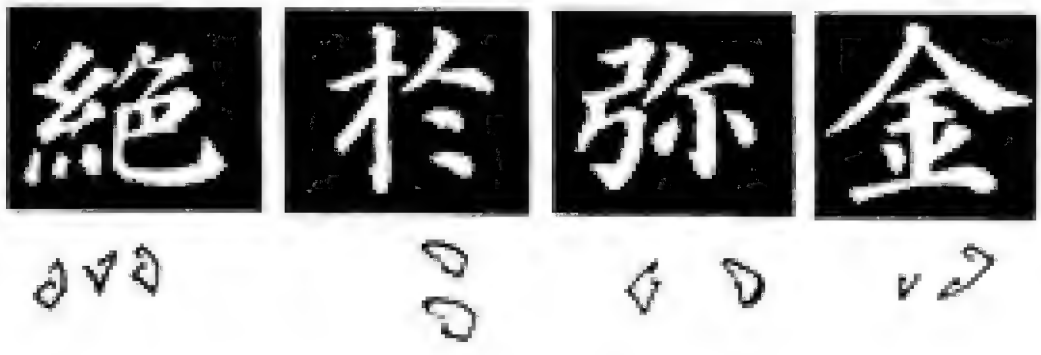


图79 其他点写法

主笔横画如“手”的长画，“不”的横画，“若”的第二横画，“寺”的第三横画，“年”

的长横画等，起收笔虽都有所不同，但基本上分两类：一是起笔顺入，收笔顿挫重；二是逆锋入笔，或露锋，或藏锋，收笔也重。其它横短画笔法也大体相同。（图80）

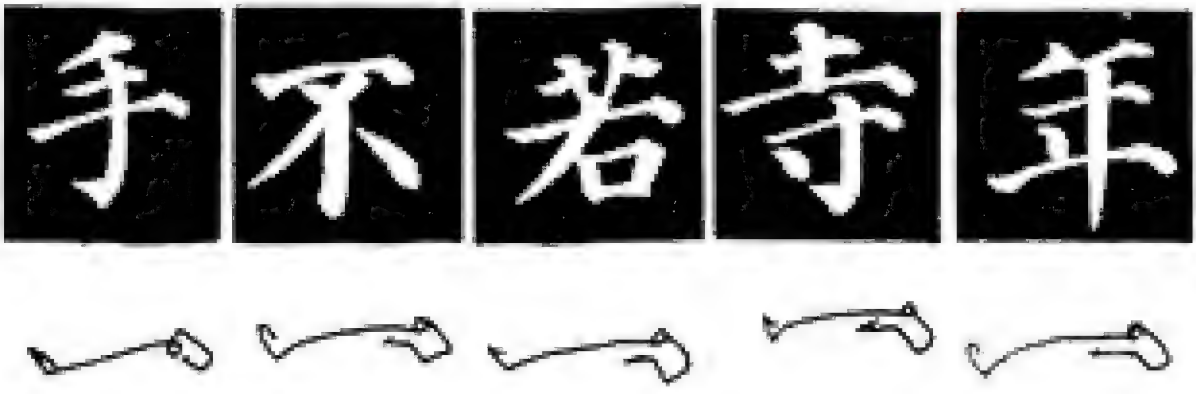


图80 横画写法

（3）竖画的写法。总的讲竖画比横画粗重，中心竖画呈垂针状，偏旁竖画呈垂露状，转折处呈方折。带钩竖画，分为两种：一是起笔逆入顿挫重，下行垂直或稍内撅，收笔时往左停顿后稍稍提起猛然挑钩。二是呈弧状，起笔往左逆入稍为停顿后顺势往右弧下行，收笔时停顿有挑出之意。各种竖画都显示出强劲的笔力，有入木三分之感。

中心竖画，如“华（華）”、“中”、“半”、“千”等字。（图81）

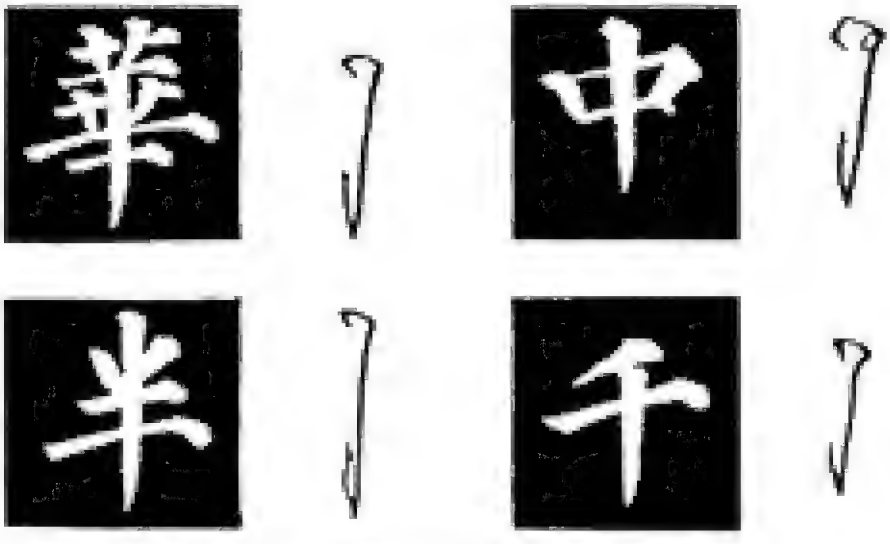


图81 中心竖画写法

偏旁竖画具垂露状，如“开（開）”、“有”、“桢（楨）”、“怀（懷）”等字。（图82）

带钩竖画，如“水”、“木”、“舍（捨）”、“持”等字。（图83）

（4）钩的写法。《多宝塔碑》的钩都呈强劲有力的长三角形，露锋成尖状，用笔干净利索。有的只具钩意，有如垂露笔，或稍出锋。右钩起笔停顿重，如同钉子，收笔尖细。

竖画钩，如“列”、“相”等字。（图84）

抛钩笔法，如“也”、“兆”等字。（图85）

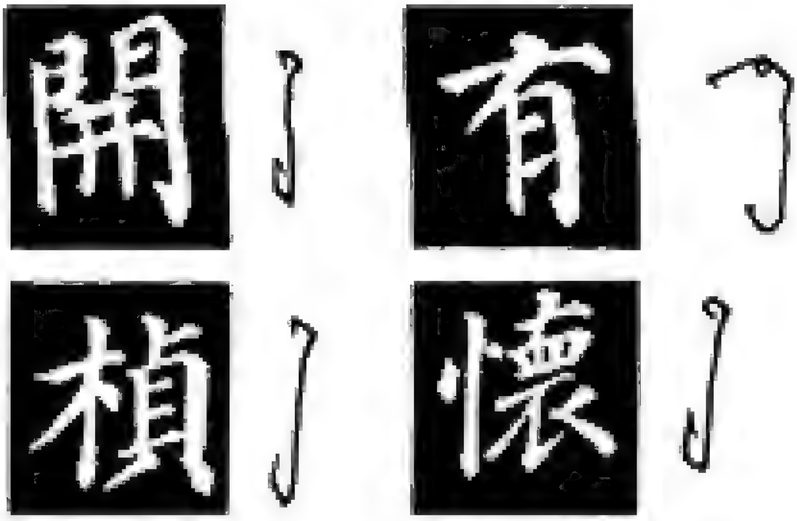


图 82　偏旁竖画写法

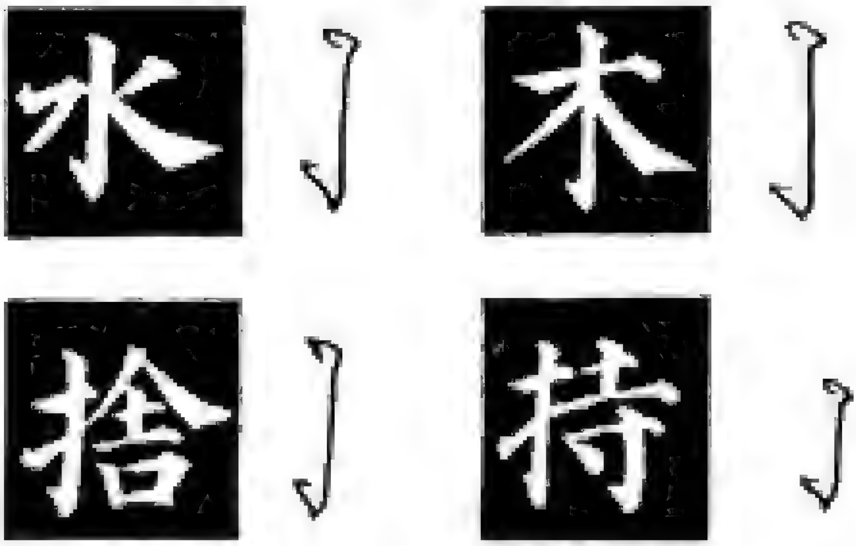


图 83　带钩竖画写法

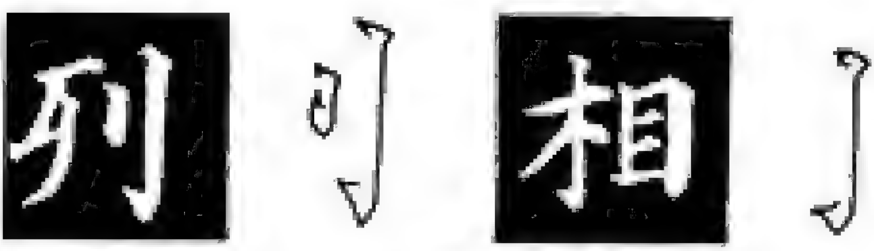


图 84　竖调钩写法

图85 撇钩写法

（5）左上、下撇笔法。《多宝塔碑》的左上、下撇，笔画劲而细，刚中有柔，犹如飞矢。如“水”“如”。起笔顿挫重，行笔逐渐细成尖状。行笔速度稍快，才能露锋有飘势。若行笔滞留，就写不出气势。（图86）

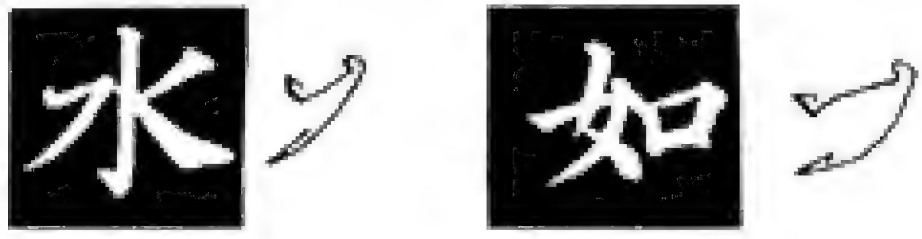


图86 左上、下撇写法

（6）右上撇、右下捺笔法。《多宝塔碑》撇笔，一般讲是左轻右重。故右上笔较粗短，右下笔是捺笔，是字中最粗重的笔画，要十分小心行笔，行笔要稍慢。捺笔多数成出锋，有的出锋前有明显的停顿痕迹，也有的是成点状而不出锋的捺笔。如“永”、“象”、“之”、“怀（懷）”等字。（图87）

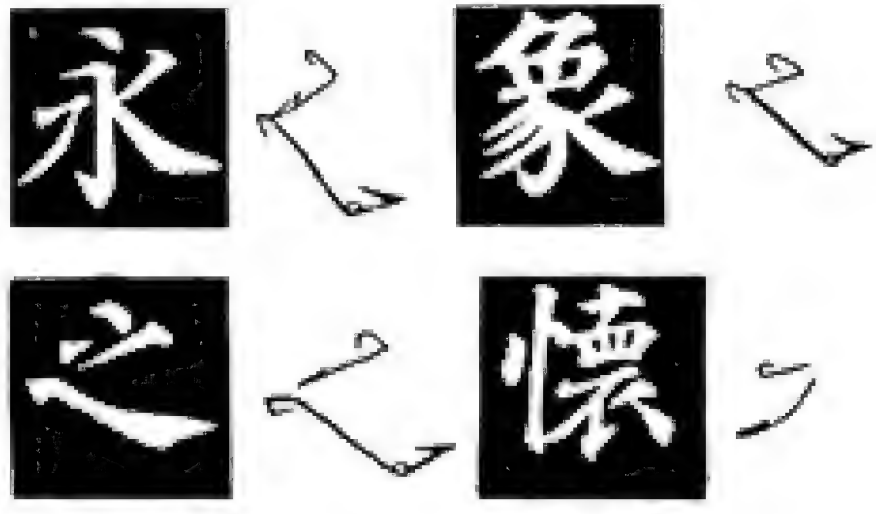


图87 右上撇、下捺写法

临写全文以前，最好先练习《多宝塔碑》字体的点画写法，掌握结构行笔的特点，然后再进入全文局部的临写。

（三）柳公权

柳公权（公元778—865年），字诚悬，是唐代晚期著名书法家，专长楷法。他的书法先学唐初书家，后学颜真卿。他的楷书，既继承唐初诸家侧媚取态，又吸取颜真卿雄强气度，形成具有特点的“柳体”，与颜真卿并称“颜筋柳骨”。他的楷书，笔力劲挺，结构严密，中心攒聚，四边伸张。柳公权留存下来的碑版很多，以《玄秘塔碑》、《神策军碑》最著名，是学习柳体的好范本。

1. 柳字结构

图 55 《玄秘塔碑》局部

柳字的结构，一方面稍稍改变颜体完全方正体势，采用“二王”以来侧媚取姿的意趣，结构呈现左紧右舒，右肩稍稍抬起，横画大多是处理成左低右高。另一方面又基本保持了结构的方正，正面视人，吸取了颜体的雄强气势。结体中宫部分点画安排严紧，突出了四边笔画的伸展，如横竖画、撇、捺笔的起笔收笔时，不时地有意超过长度，出现或左伸右短、或右伸左短的笔画。线条粗细较一致，不出现粗细悬殊的横轻竖重的现象，这都是为了表现柳书挺拔刚健的特点。线条用笔以出锋棱的方笔为主，转折处稍有圆转的笔意。（图88）

偏旁和主体部分结构变化较多。有偏旁重而主体轻的，如“依”、“彼”、“馀(餘)”、“弥”等字（图89），有意强调偏旁的位置和力量。

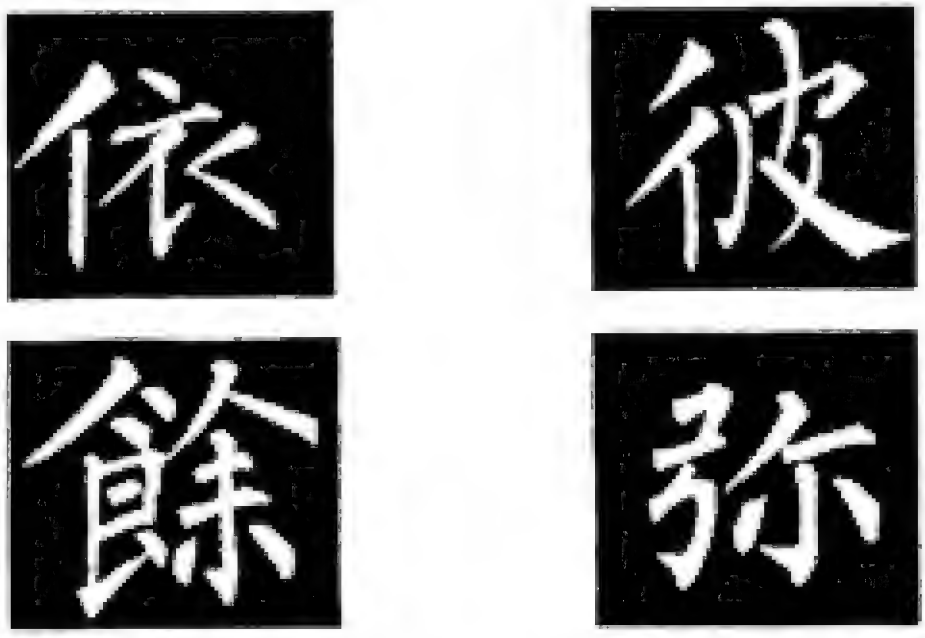


图89 偏旁和主体结构

偏旁与主体或左高右低，或右高左低，显示结构上的变化，如“接”、“议(議)”、“烬(燼)”、“源”等字。(图 90)

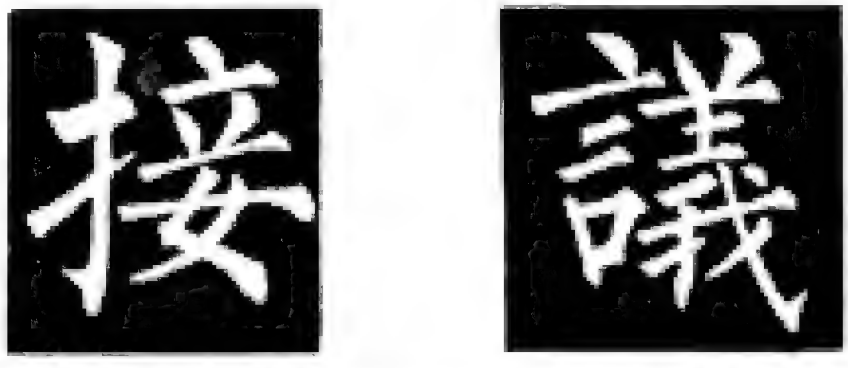


图90 主偏结构变化（之一）

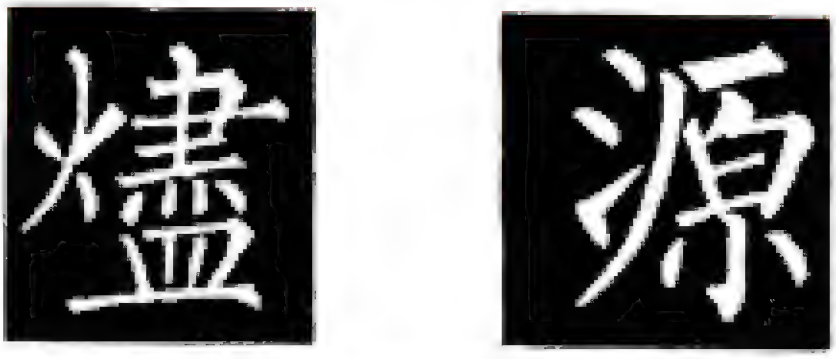


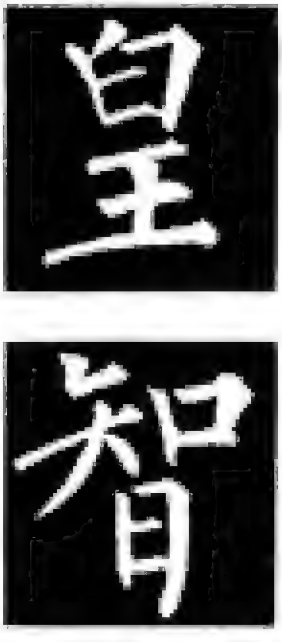
图 90　走偏结构变化（之二）

左右两部分并列结构的字，联系较密切，通过笔画的穿插、呼应，形成一个结构严谨的整体。如“ 颗 ”、“ 雄 ”、“ 亲（親）”、“ 既 ”等字。（图 91）

图 91　左右并列结构

上下结构组成的字，一般呈纵势，长方形，上下呼应，联系紧密，如“ 皇 ”、“ 智 ”、“ 响（響）”、“ 惊（驚）”等字。（图 92）

图 92　上下结构



但是，柳字有的结构也不严密，或过于空虚疏散，如“ 符 ”字；或过于偏扁，如“ 超 ”字；有的失调，如“ 待 ”字等。在临写时，要有所选择。（图93）

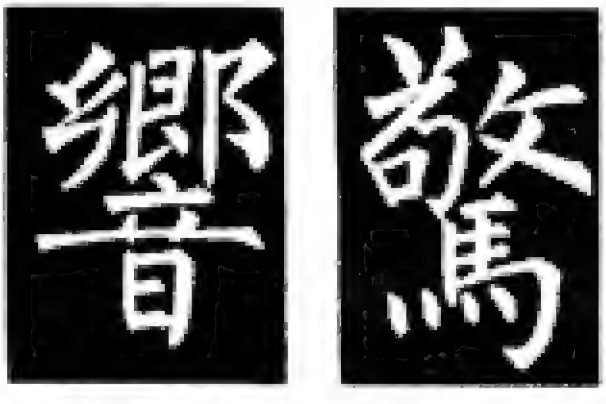


图93 结体不严密

总的讲，临写柳字《玄秘塔碑》，在掌握结体方面，要注意：

第一，《玄秘塔碑》字体的结构可分三种。一是处纵势长方形结构；二是呈横扁方形结构；三是又小又扁的一些特殊结构。在临写时对结体应有一个大的概念，注意纵横的比例，点画的横斜、长短、竖直都是在这大的比例中变化。

第二，临写时要注意柳字结体中宫紧密、四面伸展的特点，要看清字中哪些笔画在整个字中超过比例的长度、斜度、横度，这是柳字所强调之处。

第三，注意此碑中有的结体点画不协调的字，可以不必临写，或者不必完全照临，可以作些调整。如“ 阐（闡）”字，“ 門”字过大，“ 單”字过小。又如“ 括”字，整个字歪向左方，且偏旁“ 扌”和“ 舌”字也拉开了，这是偏旁横画短，“ 舌”字横画左方短，“ 口”字左竖画又斜向右面造成的。（图94）

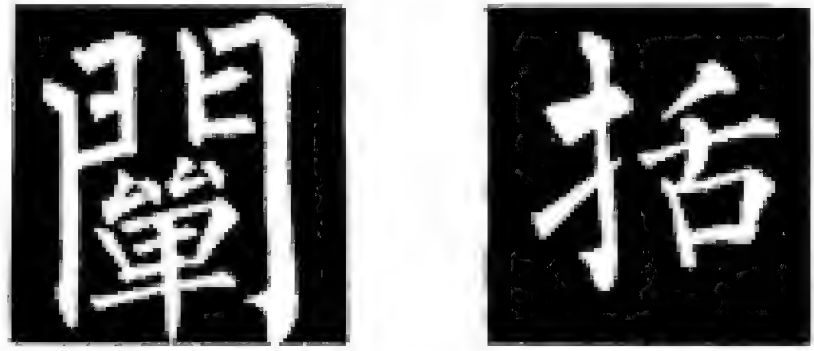


图94 结体不协调

2．柳字笔法

（1）点的写法。柳字中心点变化不多，大同小异。可分两类：一是斜点，即逆笔斜向上左方，斜往右下顿，或露锋，或不露锋。如“ 玄”、“ 帝”字；二是竖点，由于字结体长，竖点处在横画中间，即笔锋逆上斜顿后往横画中间运笔，回锋收笔。如“ 家”、“ 室”等字。（图95）

曾字头两点，都采取左顿右撇的呼应写法，如“ 祥”、“ 道”、“ 义（義）”、“ 盖”。但个别的也有例外，如“ 僧”字即采取两点顺势的写法。（图96）

三点水旁写法。柳字的三点水旁无很大的变化，上两点俯下，第三点往上挑，起笔时如捺点后笔提到上头猛往上撇如流星，如“ 滔”、“ 法”、“ 沙”、“ 注”等字。（图97）

图 55　中心点写法

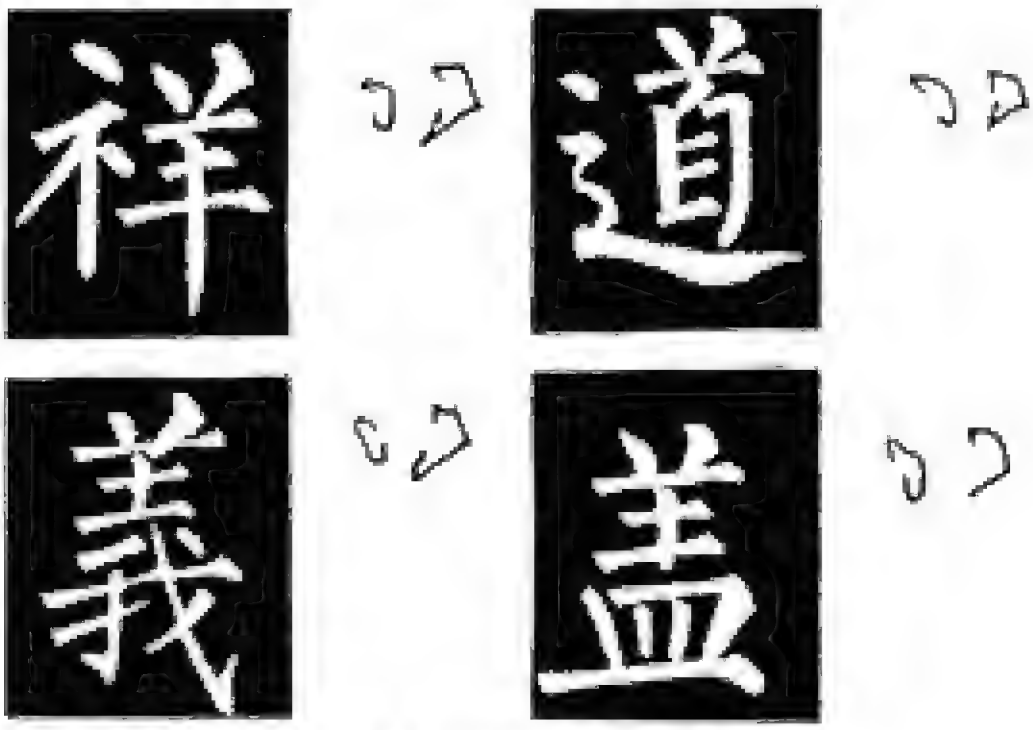


图 56　撇头点写法（之一）

图96 雷头点写法（之二）

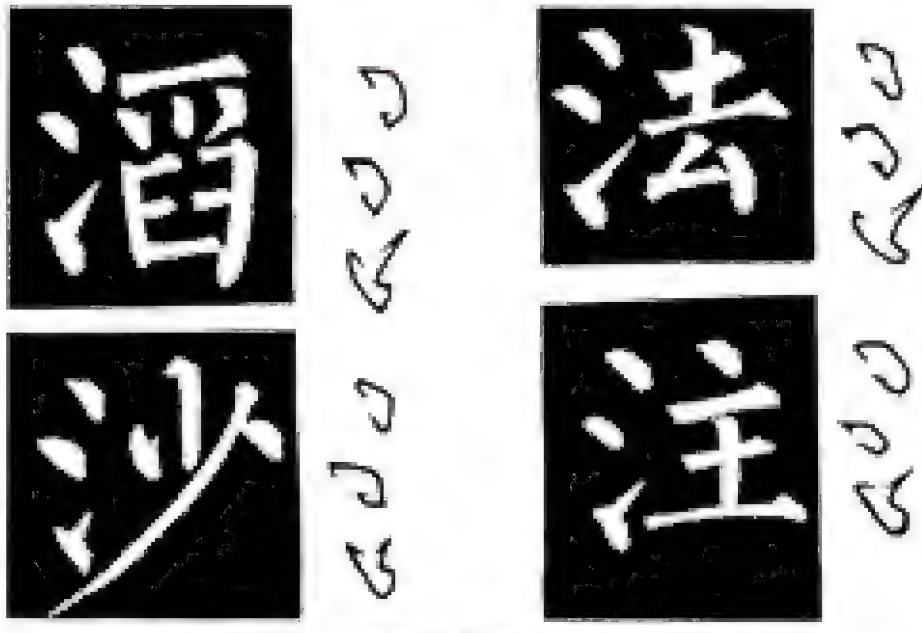


图97 三点水写法

下四点写法。一般四点左右呼应，右方偏大，左方偏小，各类字体势基本相同。如“无（無）”、“显（顯）”、“然”、“为（為）”等字。（图98）

图98 下四点写法（之一）

（2）横的写法。柳字主笔横画的笔法大致一样，采用逆笔入、往下蹲成方笔，往右行时笔锋稍稍提起，中间稍细劲，到右收笔前再稍稍往下按，逐步加重到收笔时先往上再下顿成蚕头状方笔。如“方”、“大”、“其”、“无（無）”等字。（图99）

（3）竖的写法。柳字竖画以方笔为主，两头往左成弯曲势，收笔也分垂露和悬针两种。如

“千”、“佛”、“不”、“神”等字。(图100)

图98 下横点写法(之二)

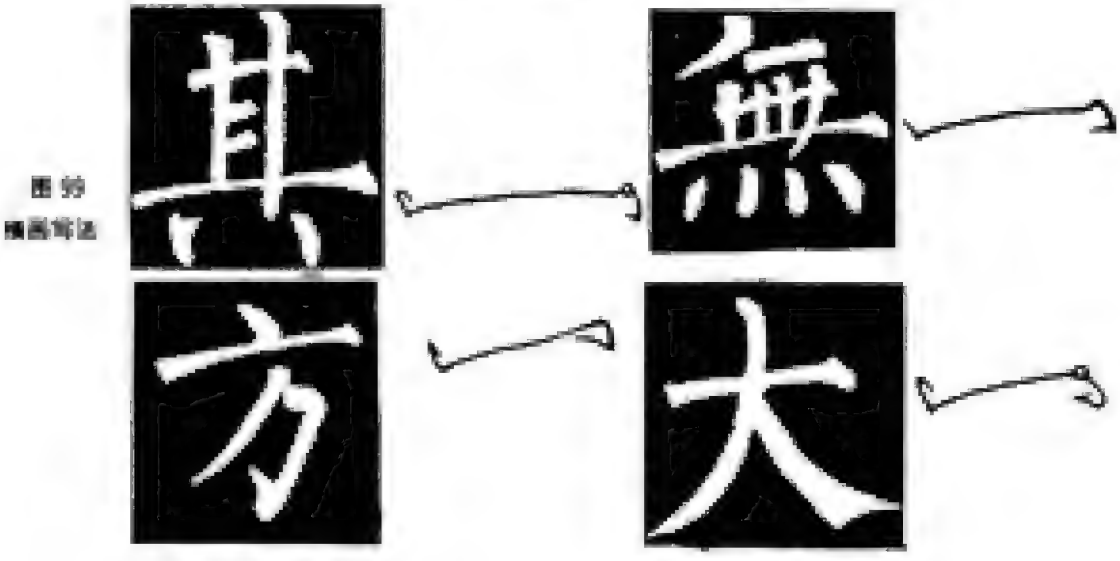


图99 横画写法

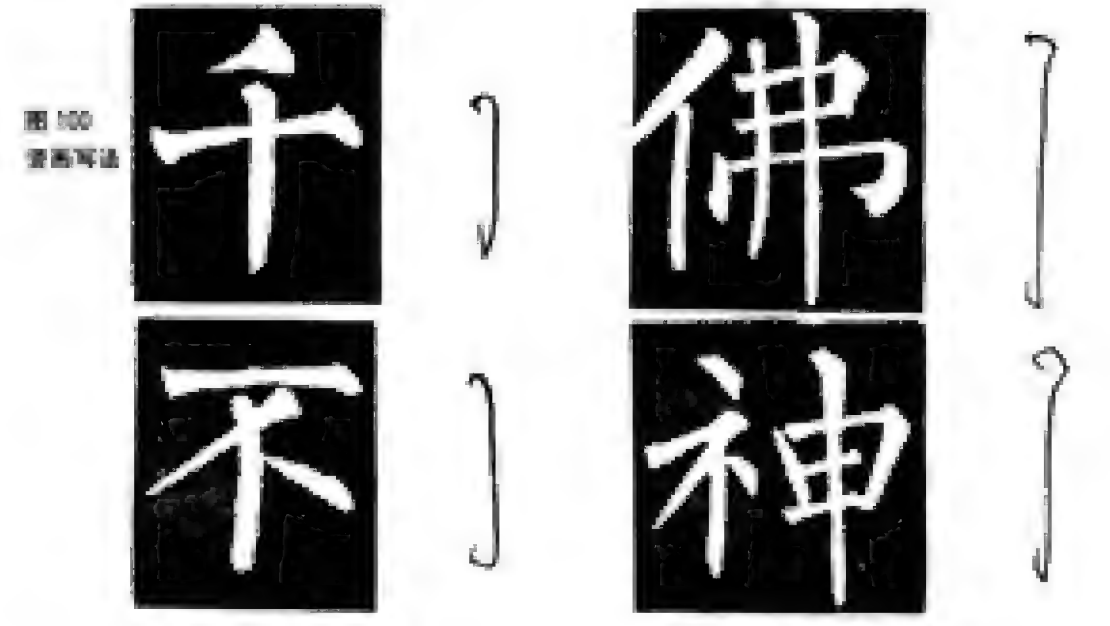


图100 竖画写法

（4）钩的写法。竖画钩的写法。柳字的钩很有特点，竖画下蹲收笔用笔尖往左挑，如同树上长刺状。如“殊”、“利”、“东（東）”、“林”等字。（图 101）

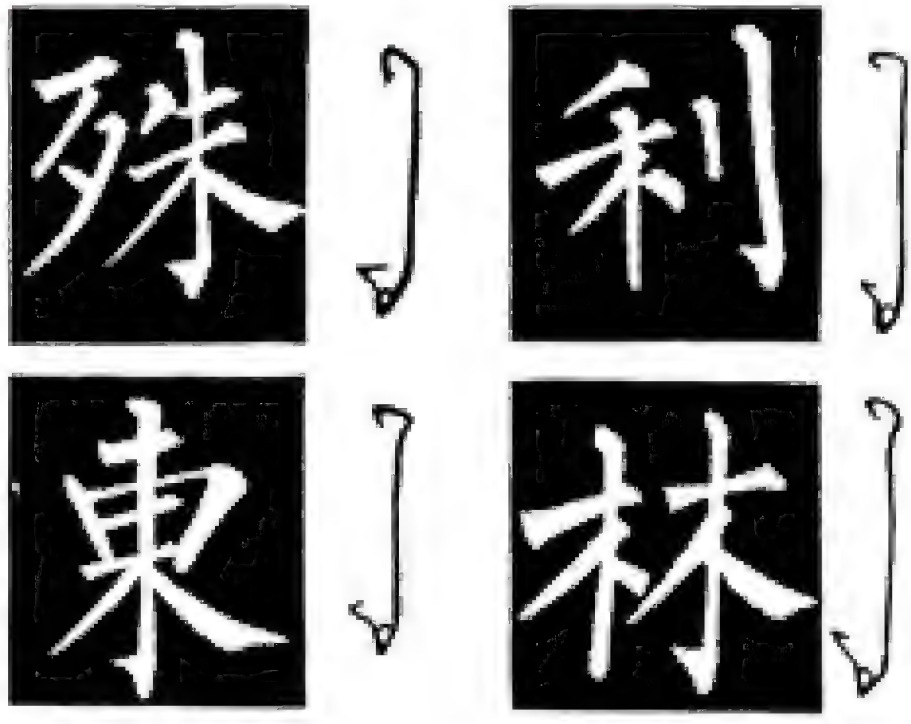


图 101 竖画钩写法

抛钩的写法。柳字抛钩似竖画钩的横写，从竖画经弧转入横画到收笔时，把笔肚子往上蹲后提笔往上挑出成尖状。如“光”、“施”、“悉（恣）”、“既”等字。（图 102）

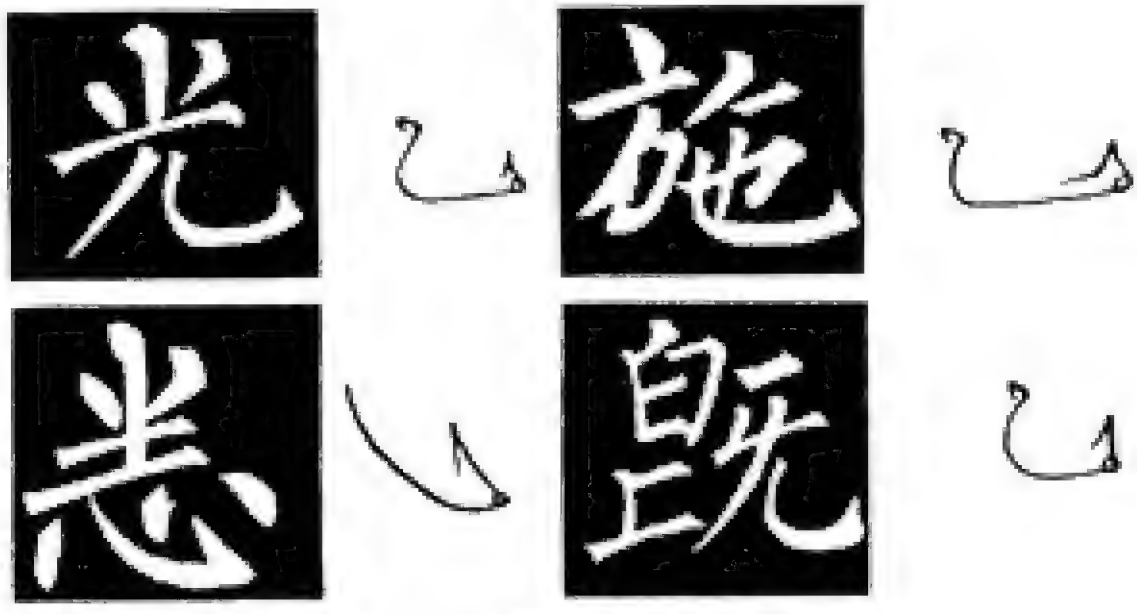


图 102 抛钩写法

（5）左上、下撇笔法。左上撇笔锋逆入下蹲迅猛挑出，犹如策马挥鞭之势。柳字左上撇，用笔挺拔，方笔而不露锋。左下撇笔，其形态如象牙，长而有捷势，遒劲飘逸。如“水”、“家”、“教”、“为（為）”等字。（图 103）

（6）右上撇和右下捺笔法。柳字的右上撇势如鸟翻身腾凌而进，但起笔停顿有重和轻之分，重则成圆转浑厚，轻则成方笔挺拔。柳字捺笔一般很重，笔锋逆入以后回锋铺毫逐步往下按，到撇出前稍停顿撇出收笔成出锋，如“水”、“家”、“教”、“来”。或成为不出撇的短捺笔，如“依”字，捺笔成往左收之势。（图103）

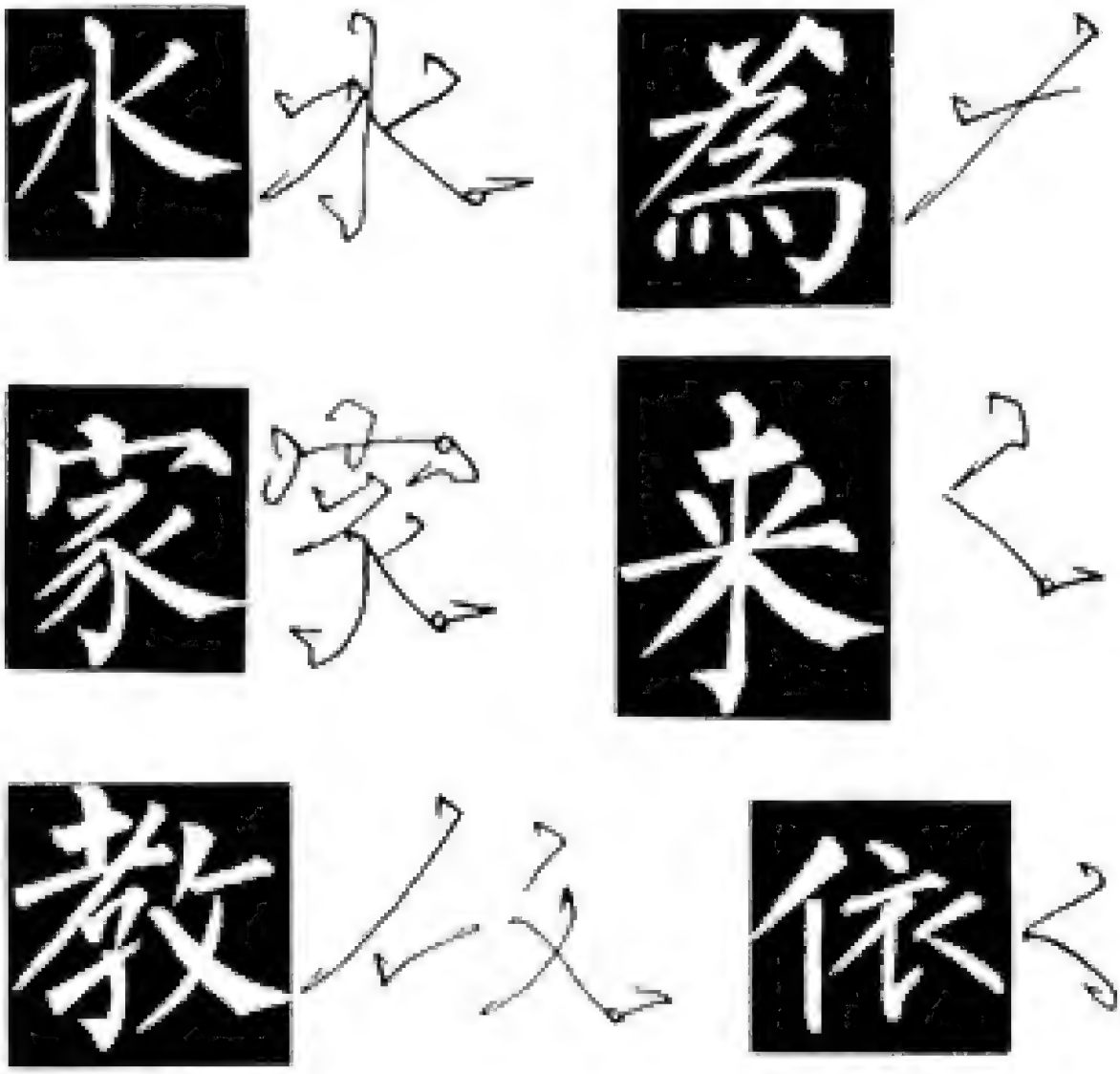


图 103 左上、下撇和右上撇、下捺写法

（四）赵孟頫

赵孟頫（公元1254—1322年），字子昂，号松雪道人，湖洲（今浙江吴兴）人，元代著名的书法家，擅长各体，对真、行、草、隶、篆书都有研究。历史上像他那样对各体都擅长的书法家也是少有的，尤其以行楷书造诣更加精深，有自己的独特书风。他最早学宋高宗思陵的书法，后来上追晋唐各家，曾经数百遍临写王羲之、王献之的作品。他用笔圆转流美，极富姿态，结构安排精巧，风格清雅秀劲，很受后人喜欢，认为他“上下五百年，纵横一万里，举无匹敌。”（焦竑语）也有人说他“妍媚纤弱，殊乏大节不夺之气。”（《书法雅言》）但这种评论并不公允，主要是指他以宋皇室后裔参加元朝做官这件事引起的。

《胆巴碑》是赵楷书代表作之一，写于元延祐三年（公元1316年），是奉旨书写的，字体秀美，自然率意中颇有法度，是临写赵体的好范本，且是墨迹本，可以清楚地看出他的用笔。文物出版社出版的《胆巴碑》，是根据故宫博物院藏的墨迹本割裱影印的。他留存下来的作品很多，如《妙法莲华经》（小楷书）、《玄妙观重修三门记》（楷书）、《湖州妙严寺记》、《道德经》（小楷书）等等。

图 104 《胆巴碑》（局部）

1. 赵字结构

赵书从《胆巴碑》结体特点看，整个体势处横势，结体偏扁，欹侧取势，右肩抬起，左肩起笔低，下笔重，结构严密，点画安排紧凑。特别是字的上部紧密，下部笔画伸展。（图104）行笔带有行书笔法，收笔顿挫不重，收笔较快，有的则连带下笔。

（1）偏旁和主体的部分穿插、呼应紧密，整体感强。有的甚至采取移位避就，如“哲”字，本来是上下结构，为了避免上部分“折”字笔画多，下部分“口”字笔画少，改变为左右结构，把挑手延伸为偏旁，“口”字往右移位。有的将左偏旁往上移，如“哇”字，“口”字上移，以使两部分紧密。有的将偏旁部分笔画强调，部分笔画缩小，如“律”字，偏旁“彳”字强调了上两撇，把竖画变成竖点。有的将偏旁部分有意拉开距离，如“法”字三点水旁。（图105）

图105 主偏穿插呼应

赵字偏旁主体结构采用行书笔法，两部分关系或疏或密，如“绝”字，为了行笔和点画的气势，把两部分拉开；“操”字则两部分拉得十分紧密。这种在楷书中搀杂行书的结体只有赵书，故他的楷书显得自然、率意、秀美。（图106）

图106 主偏结体疏密变化

左右并列双体结构的字，点画相互穿插、避就得十分紧密，显示出严谨结体，如“数（數）”、“颊（頰）”、“孰”、“经（經）”等字，其中“经（經）”字本是主偏结构，但把主体部分简化笔画后即成并列结构。（图107）

但此碑有些并列结构的字的点画安排也并不很完美，如“记（記）”、“标（標）”等字，点画安排都欠严密。左右两边的关系，如“言”往

图107 双体并列结构

左避去，右“ 己” 字第二横画和抛钩安排都欠妥当；标（標）”字的“ 木”字点画欠结实。临写时应有所选择。（图108）

图 108 并列结构文字的平

赵字的三体结构也很紧密，如“ 识（識）”、“ 懈”、“ 辩（辯）”、“ 徽”等字，三体依靠紧密，点画的穿插、避就有度。（图109）

图 109 三体并列结构

（2）赵字“ 戈”法微显两个弧度，呈三角形。起笔呈三角虚线的上端，如“ 钱（錢）”、“ 戒”等字。（图 110）

图 110 戈法

（3）赵字的上下结构，一般讲上部分收紧，下部分笔画伸展，如“ 焚”、“ 息”、“ 东（東）”、“ 寺”等字。（图 111）

但是上下结构有时也表现下紧上松的状况，如“ 娑”、“ 宝（寶）”、“ 汝”、“ 珍（珎）”等字。（图112）

总之，赵体结构点画安排紧密，或上部分、或下部分、或中心部分收紧，而主要笔画则伸展，态势欹侧而处横势，许多点画即随这种结构变化。因为他的楷书有行书成分，故结构点画也带有随意性，除主要笔画以外，许多横、竖、撇、捺笔画的结体都有连带的笔势。

图 111 上下结构

图 112　下紧上松

2. 赵字笔法

（1）点的写法。赵字的点用笔在法度中具有随意性。

中心点。笔锋逆入向左落纸，往右后蹲往左挑，有时出锋，或不出锋。如“ 主”、“ 元”、“ 住”、“ 魔”等 字。(图 113)

图 113　中心点写法

曾头点。赵字曾头点的写法，基本上采取左挑右撇的写法，相互呼应避就。如“ 慈”、“ 僧”、“ 道”等字，左点逆锋入笔后往右下蹲转笔往右挑，右点逆锋往左入笔往右外下蹲转笔往左撇。但是，有时也采取左撇右捺的写法，如“ 说（説）”字。（图114）

图 114 普通点写法

三点水写法。赵字三点水旁，第一点距第二点远，第二点作下撇连第三点，第三点往上撇。如“法”、“灭（灭）”、“婆”、“河”等字。（图 115）

图 115
三点水写法

图 116
下点点写法

下四点的写法。赵字的下四点写法，左右外两点成反势，中间两点顺左势，有的中间两点连丝或连到第三点。如“无（無）”、“照”、“兼”、“为（為）”等字。（图 116）

（2）横画写法。赵字横画左低右高，下笔重，或顺笔入笔，或入笔后往下蹲犹如蛇头；收笔时或顺势收笔，或下按收笔，方圆结合，浑厚遒劲。如“七”、“奇”、“来”、“大”等字。（图 117）

图 117 横画写法

（3）竖画写法。赵字竖画比较浑厚，逆锋向上左落笔，往右蹲后下行，或成悬针，或成垂露。如“计（計）”、“年”、“帝”、“奉”等字。（图 118）

图 118 竖画写法

带转折和钩的竖画写法。横画收笔蹲后即转笔转入竖画，往内压，中间阶段略往左，到收笔前往右蹲出钩露锋，如“周”、“阁（閣）”等字。（图119）

图119 横折钩写法

（4）左上撇和左下撇的写法。赵书左上撇是逆锋平起笔往右挑，收笔时即转入左下撇的起笔，往右下蹲后往左撇出到收笔时暗回锋。如“永”、“为（為）”、“裕”、“众（衆）”等字。（图120）

图120 左上，下撇写法

（5）右上撇和右下捺的写法。赵书的右上撇起笔重势长，下捺笔由抢笔入后铺毫往右下行暗收锋。如“家”、“长（長）”、“取”、“像”等字。其中“取”、“像”字右捺成为不出锋回收的捺笔。（图121）

图121 右上撇和右下捺写法

力惜十家之産
深閉固拒未肯
俯從以爲隨氏
舊宮營於曩代

棄之則可惜毀
之則重勞事貴
因循何必改作
於是斲彫為樸

高閣之下俯察
欹土微覺有潤
回而以杖導之
有泉隨而涌出

乃承以石檻引爲一渠其清若鏡味甘如醴南注丹霄之右東

端宗其道者
三教殊源異分
靳類聚群君

常豈若豐起蕭墻
禍重三監其有蹈
水火生蕃翰強踰
七國勢而不辭臨
鋒刃而莫眀聖

大慧超悟無以感於
宸衷非　主上至
聖文明無以鑒於誠
願俾彼寶塔為章梵
宮經始之功真僧是

肯克成之業　程主
斯崇尔其為狀也則
岳聳蓮披雲垂蓋偃
下欻崛以踊地上亭
盈而媚空中晻晻其

靜深旁赫赫以弘敞
礌碱承陛琅玕綷檻
玉瑱居楹銀黃拂戶
重薝疊於畫栱反宇
環其辟璫坤靈鼎扇

以負砌天祇儼雅而
翊戶或復肩挐摯鳥
附摽循蛇冠盤巨龍
帽抱猛獸勃如戰色
有奭其容窮繪事之

颜真卿—东方朔画赞—

德罔不

遺靈天

顏真卿《顏勤禮碑》

文館淄川司
馬旭卿善草
書胤山令茂

忠曜卿工詩
善草隸十六
以詞學自宗

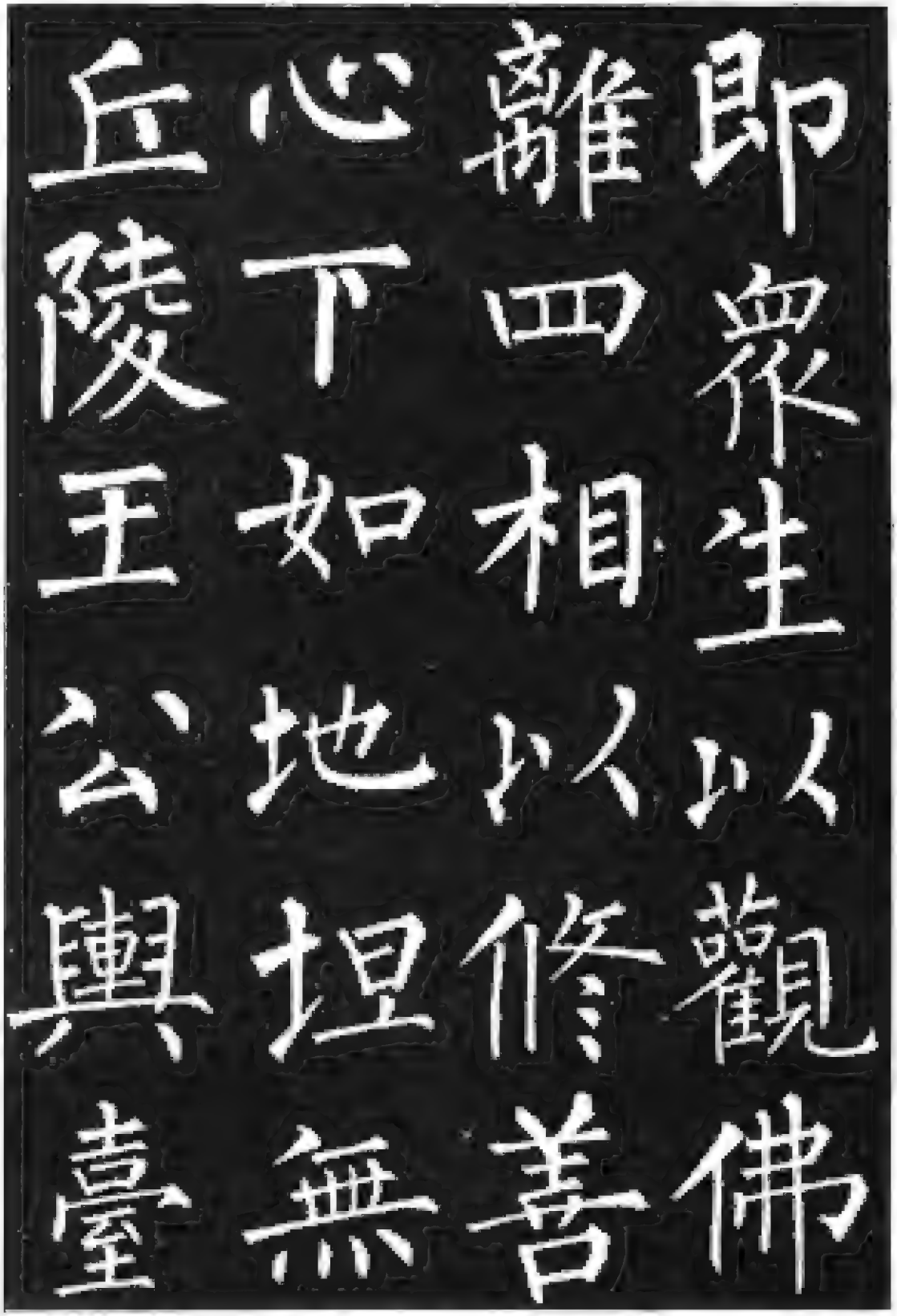
郡開國公
真卿撰

[illegible]

唐故通議大
行薛王友柱

[illegible]

鄉薦金寶以致
□□端嚴而礼
之曰有千數不
可殫書而和尚


即衆生
離四相
心下如
丘陵地
王公以
與坦修
臺無善
觀佛

報法之恩
前後供施數十
百万悉以崇飾
殿宇窮極雕繪

而方丈庄床靜
憲自得貴臣盛
依慕豪族皆所
俠工賈苟莫不
瞻

立威定
復人爲
諫

柳公权《李晟碑》

柳公权《符璘碑》

屬下至於含生
歸依法力故皆
證佛菩提成就
衆善果獲無量

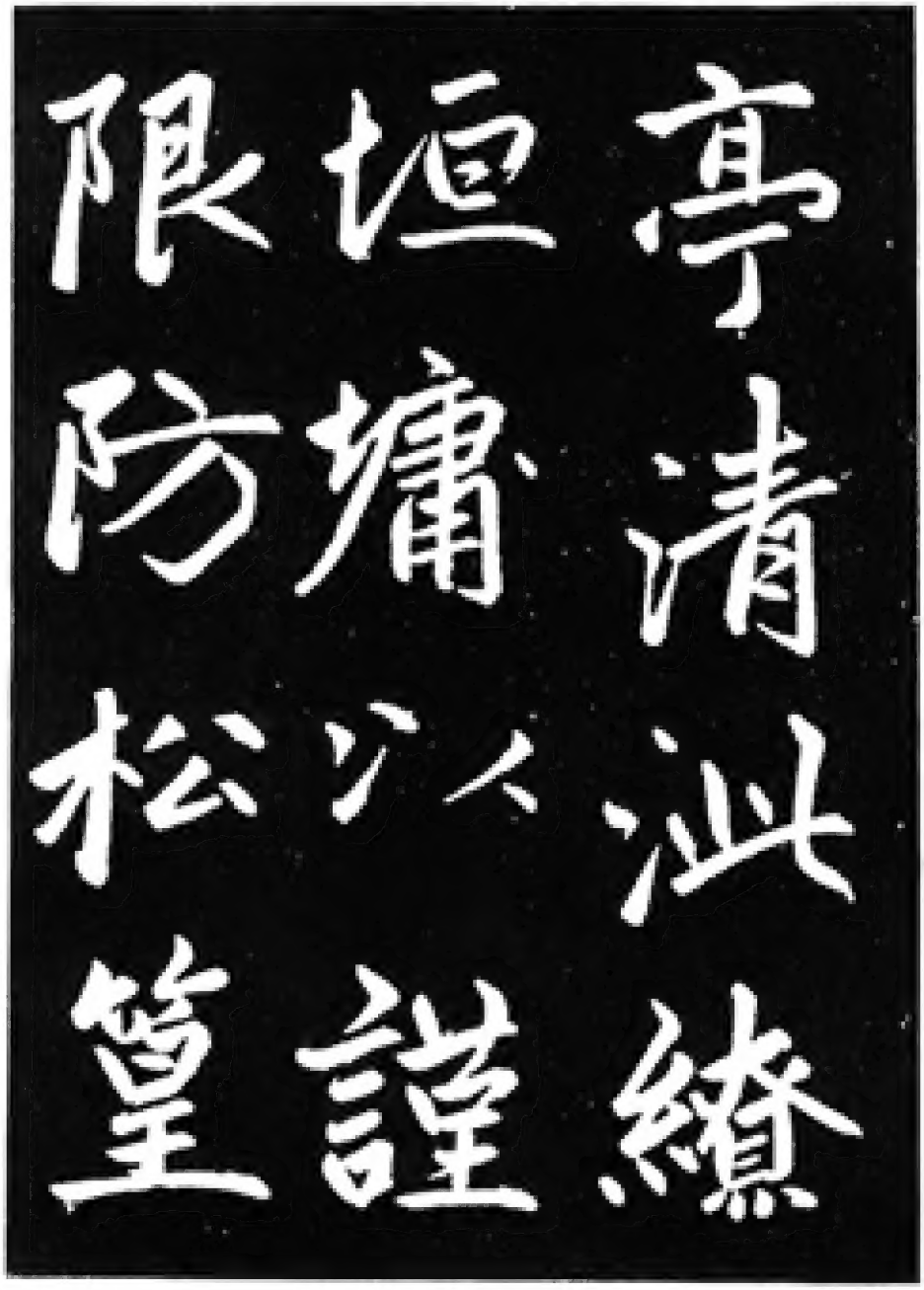
國土保安靜
皇帝
皇太后壽命等
天地王宮諸眷

聖師之昆弟子
也帝師告以
歸西蕃以教門
之事屬之於師

的至元七年与
帝師巴思
八俱至中國
帝師者乃

自書丹篆額
仇氏望陳留譜
云宋大夫牧之

Green Apple Data Center



Green Apple Data Center

衣服嚴身之具或與種種珍寶金銀瑠璃硨磲瑪瑙珊瑚琥珀象馬車乘奴婢人民唯髻中明珠不以與之所以者何獨王頂上有此一珠若以與之王諸眷屬必大驚怪文殊師利如來亦復如是以禪定智慧力得法國土王於三界而諸魔王不肯順伏如來賢聖諸將與之共戰其有功者心亦歡喜於四衆中爲說諸經令其心悅賜以禪定解脫無漏根力諸法之財又復賜與涅槃之城言得滅度利益其心令皆歡喜而不爲說是法華經文殊師利如轉輪王見諸兵衆有大功者心甚歡喜以此難信之珠久在髻中不妄與人而今與之如來亦復如是於三界中爲大法王以法教化一切衆生見賢聖軍與五陰魔煩惱魔

Green Apple Data Center

續千字文

渾沌開闢乾坤剛柔震兌
巽坎角亢奎婁雷迅雹激
風凜雪稠苦毒荼芏芬臭
薰蕕麰麥豝萁含梔蔦蓄
楷棗霽荔潘柹鶱榴寢夢
京醫電幻泡漚蘚莖術駐

趙孟頫《續千字文》